

### **Erdnussuppe mit Kokosmilch und Pak Choi**

~ 1 Pak Choi, 1 rote Paprika, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer, ½ Bund Koriander, Bundzwiebel, 500ml Gemüsebrühe, etwas Limettensaft, 1 EL brauner Zucker, 1 EL gehackte Erdnüsse, 6 EL Erdnussbutter, 1 EL Kokosöl, 400ml Kokosmilch, 1 EL Sojasoße, 1 TL Sambal, Salz & Pfeffer ~  
Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Gemüse waschen, Pak Choi in Streifen schneiden, Paprika würfeln, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Koriander waschen, trockentupfen und hacken. Erdnüsse hacken. Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer glasig dünsten. Den weißen Teil des Pak Chois und die Paprika dazugeben und bei starker Hitze kurz anbraten. Sambal einrühren und mit der Brühe ablöschen. Limettensaft mit braunem Zucker und Sojasoße in einer kleinen Schüssel verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Mischung in die Brühe gießen. In einer Schüssel Erdnussbutter mit der Kokosmilch glattrühren und ebenfalls zugeben. Die Suppe zum Kochen bringen und ca. 10 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Die Suppe mit dem grünen Teil des Pak Chois, Erdnüssen, Frühlingszwiebeln und Koriander garniert servieren.

### **Pak Choi-Gemüsepfanne**

~ 2 Pak Choi, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 2 rote Paprika, 4 Möhren, 200g Reis, 4 EL Rapsöl, 2 EL Tomatenmark, 4 EL Sojasoße, 2 TL Zitronensaft, 2 EL Sesamsamen, Salz & Pfeffer ~  
Den Reis nach Packungsangabe garen. Alle Blätter des Pak Choi entfernen, waschen und abtropfen lassen. Dann die festen Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden, die grünen Blätter in feine Streifen schneiden Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Chili, Paprika, Möhren waschen. Chili fein hacken, Paprika würfeln, Möhren in Stifte schneiden. Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomatenmark und übriges Gemüse (außer das Grün des Pak Choi) und auch Knoblauch und Chili zufügen. Ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze braten, gelegentlich umrühren. Die Hitze reduzieren, gehacktes Grün vom Pak Choi unterheben, mit Sojasoße und Zitronensaft abschmecken. Mit dem Reis und Sesam garniert servieren.

### **Pak Choi überbacken**

~ 1 Pak Choi, 2 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 2 EL ger. Parmesan, Kräutersalz & Pfeffer~  
Den Ofen auf 200°C vorheizen. Den Pak Choi waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Das Gemüse dazugeben, scharf anbraten und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Pak Choi in eine gefettete Auflaufform geben, die Tomaten kranzförmig darauf verteilen und alles mit dem Parmesan bestreuen. Das Gericht bei 200°C ca. 8-10 Min. überbacken.

### **Pak Choi-Möhren-Salat**

~ 1 Pak Choi, 3 Möhren, 3 EL Zitronensaft, 3 EL Sesamöl, 1 EL Sojasoße, 2 EL Honig, Walnusskerne, Salz ~  
Aus Zitronensaft, Sesamöl, Sojasoße, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen. Das Gemüse waschen. Möhren in Stifte schneiden, den Pak Choi in feine Streifen schneiden. Das Gemüse mit den Walnusskernen und dem Dressing mischen und ca. 20 Min. durchziehen lassen. Nach Belieben kann man den Salat mit Bundzwiebeln, Petersilie oder Koriander verfeinern.

### **Panna Cotta mit Passionsfrucht**

~ 6 Passionsfrüchte, 300ml Sahne, 200ml Milch, 80g Puderzucker, 2 Blätter Gelatine ~  
Die Gelatineblätter in kaltes Wasser legen, 3 der Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch herauslöffeln. Sahne und Milch in einen Topf geben, auf niedriger Stufe erhitzen. Puderzucker einrühren und das Fruchtfleisch hinzugeben. Alles gut umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Von der Hitze nehmen. Die Gelatineblätter ausdrücken und in die Sahne-Milch-Mischung legen. Umrühren, damit sich die Blätter auflösen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb passieren. In Dessertgläser füllen und ein paar Stunden kaltstellen. Die restlichen 3 Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit 1 EL Puderzucker mischen. Fruchtfleisch erneut durch ein Sieb pressen. 1 EL der aufgefangenen Kerne hinzufügen. Panna Cotta mit der Soße garnieren und genießen!

### **Wissenswertes über PAK CHOI!**

Der Pak Choi stammt aus eigenem Anbau von unserem Biohof.

Wie? Sie kennen Pak Choi nicht?

Das ursprünglich aus China stammende Gemüse ist eng mit dem Chinakohl verwandt. Pak Choi ist leicht bekömmlich und hat einen wiedererkennbaren, leicht senfigen Geschmack. Die Blätter sind im Geschmack leicht bitter und deutlich herber als sein Stiel. Pak Choi hat einen hohen Gehalt an Vitamin A und C und enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe, welche die Körperzellen schützen. Das Gemüse kann gekocht, blanchiert, gebraten oder roh gegessen werden – ein echter Alleskönner! Viel Spaß damit!