

Gemüseboxe asiatisch

Deine Zutaten aus der Boxe:

Pak Choi
Karotten
Kohlrabi

Was brauchst Du sonst:

etwas gutes Öl zum Dünsten
Sojasauce
Pfeffer

Wie geht das?

1. Strunkansatz vom Pak Choi abschneiden und längs halbieren. Unter kaltem Wasser abspülen.
2. Kohlrabi und Karotten schälen und kurz abspülen
3. Stiele des Pak Choi in Streifen schneiden und die Blätter auch. Getrennt auf Teller legen
4. Kohlrabi und Karotten mit einer groben Raspel zerkleinern. Zusammen auf einen Teller legen
5. Pfanne mit Öl erhitzen. Zuerst die Stiele des Pak Choi andünsten. Nach 3 Minuten alle anderen Gemüse dazu geben, auch die Blätterstreifen vom Pak Choi. Weitere 3 Minuten dünsten
6. Mit Sojasauce ablöschen. Zwei Prisen Pfeffer dazu. Deckel drauf. Noch 5 Minuten ziehen lassen. Schon fertig

Passt gut dazu:

Natürlich asiatische Woknudeln oder Polentaschnitten.
Gemüseboxe asiatisch ist ballaststoffreich, hat die volle Gemüsepower von sekundären Pflanzenstoffen und ist leichte Sommerküche

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin