

Pakchoi-Pfanne

Aromatisch-asiatisch, in Kombi mit Kichererbsen und Mozzarella stimmt auch der Proteingehalt

Deine Zutaten aus der Kiste:

Pakchoi
Lauch
Möhren
Paprika
Basilikum

Was brauchst Du sonst:

1 Glas Kichererbsen
1 Becher Mozzarella-Kugeln
Sojasoße
Pfeffer
Sonnenblumenöl

Wie geht das?

1. Gemüse waschen und putzen. Basilikumblätter abzupfen
2. Lauch in Ringe schneiden, Pakchoi in Streifen, Möhren in Stifte, Paprika ebenso
3. Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben, erhitzen und zuerst den Lauch andünsten
4. Dann die übrigen Gemüsesorten dazugeben und 10 Minuten dünsten, Deckel drauf
5. Gemüse wenden und mit Sojasauce ablöschen, Pfeffer zugeben
6. Kichererbsen darunter mischen, abschmecken
7. Mozzarella-Kugeln obenauf verteilen und schmelzen lassen, hierfür nochmal Deckel drauf
8. Zum Servieren die Basilikumblätter aufstreuen

Was passt dazu?

Wer gerne scharf ist, kann Ingwer zusammen mit dem Lauch anbraten

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin