

## **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