

Pak Choi – Salat

Dieser Salat wird u. a. mit gedünstetem Gemüse zubereitet und kann gerne lauwarm gegessen werden – bei diesem Aprilwetter im Mai ganz passend.

Deine Zutaten aus der Kiste:

Pak Choi
Bundmöhren
Bundzwiebeln
Kräuterbund

Was brauchst Du sonst:

1 Esslöffel Öl
Sojasoße
Heller Essig
Salz, Pfeffer

Wie geht das?

1. Pak Choi abspülen und halbieren
2. Bundmöhren waschen und putzen, grob raspeln. Etwas Grün als Garnierung für später bereit legen
3. Bundzwiebeln waschen und putzen, in feine Ringe schneiden
4. Kräuterbund abspülen und fein schneiden
5. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pak Choi mit den Bundzwiebeln und den geraspelten Möhren ca. 5 Minuten dünsten, in eine Schüssel umfüllen um etwas abzukühlen
6. Jetzt alle übrigen Zutaten gleichzeitig dazu geben und locker durchmengen. Sojasoße nicht zuviel dazugeben, so 1-2 Esslöffel
7. Mit dem Möhrengrün garnieren

Passt gut dazu:

Wer Rukola liebt und Morzarellabällchen legt diese noch obenauf.

Claudia Kirst, Diätassistentin, www.yoga-am-ufer.de