

## **Pak Choy**

**by Andreas - Samstag, Mai 09, 2009**

<http://mundgericht.de/index.php/pak-choy/>

Dieser asiatische Blätterkohl (auch Pferdeohr genannt) schmeckt etwas rustikaler als Chinakohl und ein wenig nach Spinat. Man kann ihn roh zu Salat (z.B.: ) oder gedünstet als Beilage oder als Zutat in Suppen verwenden. Erhältlich ist er in den meisten Asia-Läden. Man sollte ihn möglichst frisch verwenden. Besonders wenn man ihn roh verarbeiten möchte, da er sich nicht lange frisch hält. Beim Blanchieren ist darauf zu achten, dass man erst die Stiele und dann die Blätter in das kochende Wasser gibt, da die Blätter Hitze schlecht vertragen.

Ein Genuss gebratener Pak Choy aus dem Backofen, der sich als Beilage für Fisch und Fleisch eignet. Einfach den Kohl in eine Auflaufform legen mit etwas Meersalz, Öl und Zitronensaft beträufeln und etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

---

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station