



## REZEPT DER WOCHE

# *Pak-Choi gebraten mit Reis*

---

### Zutaten

Reis  
Kreuzkümmel (ganz)  
Öl  
1 Pak Choi  
(wahlweise weiteres Gemüse)  
Sesamöl  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer  
Chiliflocken  
1-2 EL Sojasauce  
1 TL Honig  
Pfeffer, Salz  
Sesamsamen

### Zubereitung

In einem Topf mit Öl die Kreuzkümmelsamen anrösten. Reis hinzugeben und auch anrösten. Anschließend kaltes Wasser (Verhältnis Wasser/Reis 2:1) und Salz dazugeben und ca. 20 Minuten kochen lassen, bis er gar ist.

Pak Choi putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ggf. weiteres Gemüse schneiden und alles mit Sesamöl marinieren.

Zwiebeln, Knoblauch und ein fingerkuppen-großes Stück Ingwer fein hacken und in der Pfanne in etwas Öl glasig dünsten. Chiliflocken hinzugeben und ebenfalls kurz anbraten. Den Pak Choi hinzugeben und in der Pfanne dünsten. Nach einigen Minuten die Soja-Sauce und den Honig hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Pak Choi mit Sesamsamen garnieren und zusammen mit dem Reis genießen.

Guten Appetit!