

Pak Choy Gemüsepfanne mit Reis



200 g Reis	in
Salzwasser	garen.
700 g Pak Choy	putzen, waschen, abtropfen lassen. Die Stiele in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und die grünen Blätter in feine Streifen schneiden.
2 Zwiebel	und
2 Knoblauchzehen	fein würfeln.
4 Möhren	in ca. 5 cm lange Stifte schneiden.
2 rote Paprika	in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
5 El. Rapsöl	in einem Wok erhitzen. Zwiebeln darin 2 Min. glasig dünsten
2 El. Tomatenmark	sowie das Gemüse (außer Pak Choy) zufügen und ca. 10 Min. braten. Dann den Pak Choy mit hinein geben, alles mit
4 El. Sojasoße	und
2 Tl. Zitronensaft	ablöschen und abschmecken. die Fertige Pak Choy Gemüsepfanne mit Reis und
2 El. Sesamsamen	servieren.