

REZEPT DER WOCHE

KW 15 07.04. – 13.04.2025

Pak Choi-Tomaten-Gemüse

(Für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

1 St.	Pak Choi	(Art.Nr. 720)
1 Bund	Bärlauch	(Art.Nr. 459)
2	Knoblauchzehen	(Art.Nr. 410)
2 milde	eingelegte Peperoni	(Art.Nr. 17218)
3 EL	Olivenöl	(Art.Nr. 8044)
ca. 600 g	Roma-Tomaten	(Art.Nr. 102)
	Kräutersalz	(Art.Nr. 8286)
	Meersalz	

Und so geht's:

Pak Choi waschen und putzen. Die Blätter von den Stielen abtrennen und grob hacken, Stiele in Stücke schneiden.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Stiele darin 3 Min. blanchieren, dann die Blätter hinzufügen und alles weitere 3 Min. kochen lassen. Den Pak Choi kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und mit den Peperoni sehr fein hacken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen.

Bärlauch, Knoblauch und Peperoni unter Rühren in der Pfanne anschwitzen. Die gewaschenen Tomaten in Achtel schneiden, zusammen mit dem Pak Choi hinzufügen und unter ständigem Rühren kurz erhitzen. Mit Kräutersalz abschmecken und servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERS BIO HOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de