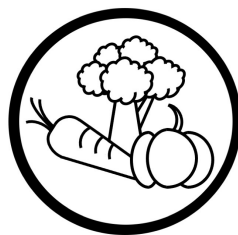


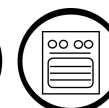
Pak Choi mit Orangen



4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



180°
15 Min



Gluten
frei



Laktose
frei



Vegan

4 Pak Choi

Pak Choi waschen und halbieren. In einem Garsieb oder im Ofen bei 180° 15 Minuten garen.

1 Orange

Orange von der Schale befreien und in Würfel

1 kleiner Ingwer

schneiden. Ingwer und Knoblauch in kleine Würfel

1 Knoblauchzehen

schneiden. Frühlingszwiebel inkl. Grün klein

2 Frühlingszwiebeln

schneiden.

Olivenöl

In einem Wok das Gemüse mit Olivenöl anziehen und

1dl Orangensaft

mit Orangensaft, Sojasauce ablöschen. Auf kleiner

Sojasauce nach belieben

Hitze kurz einkochen lassen.

Chiliflocken

Mit Chiliflocken abschmecken

Zusammen mit dem Pak Choi anrichten.

