

RS.
POS

NETZBETRIEB | EC-TERMINALS
KREDITKARTENAKZEPTANZ

LECKER
BUNT

Kampagne für kulturelle
und kulinarische Vielfalt

IMAGE BY NETHERGARDEN OR PIXARAY



PHOTO © ALTENGA RTENHOE

MICHAEL PHILIPPS
Restaurant Feltgenhof, Moers
Wurzeln in Deutschland

Pak Choi

KLEINER SENFKOHL

ZUTATEN

500 g Baby Pakchoi

1 St. Zucchini bis zum Kern runter schälen den Kern dann anders verwerten

1 St. rote Paprika geschält, entkernt und fein geschnitten

1 St. gelbe Paprika geschält, entkernt und fein geschnitten

20 g fein geschnittenen Ingwer

2 St. fein geschnittene Schalotten

1 St. Knoblauchzehe fein geschnitten

Etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die Paprika schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Zucchini vierteln entkernen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen die Schalotten und Ingwer dazu und anschwitzen.

Dann das Gemüse dazu und ca. 3 Minuten schwenken dann die Pakchoi Blätter (kleiner Senfkohl)

Dazu und noch 4 Minuten schwenken, dann mit den Gewürzen abschmecken.