
Pak Choi

Pak Choi (auch chinesischer Senfkohl) ist ein zartes Blattgemüse mit knackigen weißen Stielen und dunkelgrünen Blättern. Es schmeckt mild-würzig und ist sowohl roh als auch gekocht ein Genuss: Die Blätter eignen sich ideal zum Dünsten oder Braten, die Stiele sind roh wunderbar knackig und machen sich hervorragend als gesunder Snack mit einem Dip.



So lagert ihr Pak Choi richtig:

- Für den zeitnahen Gebrauch den ganzen Pak Choi in ein leicht feuchtes Tuch wickeln und ins Gemüsefach legen.
- Für etwas längere Lagerung die Blätter und Stiele trennen und in gut schließenden Behältern im Kühlschrank aufbewahren.
- Wichtig: Vor dem Verpacken gut im Kühlschrank abkühlen lassen, damit sich im Behälter kein Kondenswasser bildet.

Ideen für die Küche:

- **Roh als Snack:** Die knackigen Stiele mit einem würzigen Dip genießen.
- **In der Asia-Pfanne:** Pak Choi zusammen mit Karotten, Zuckerschoten oder Paprika in etwas Sesamöl und Sojasoße kurz anbraten, dazu Reis oder Nudeln servieren.
- **Gedünstet als Beilage:** Blätter und Stiele kurz in Butter oder Öl dünsten, als Gemüsebeilage zu Fisch, Fleisch oder Tofu.
- **In Suppen:** Pak Choi gibt z. B. asiatischen Brühen oder Ramen eine frische, angenehme Note.
- **In Quiche oder Aufläufen:** Pak Choi als spannender Ersatz für Mangold oder Spinat verwenden.