

DIE R+V-BETRIEBSGASTRONOMIE PRÄSENTIERT

Vegetarische Blumenkohl-Pfanne mit Pak Choi



**Rezept
des Monats
April
2022**

Zutaten für 4 Personen

- 1 Blumenkohl
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 300 g Tiefkühl-Edamame
- 50 ml Sesamöl
- Chilisauce
- 1 EL Worcestersauce
- 1 EL Sojasauce
- 4 Mini Pak Choi
- 3 EL Sesam

**340 kcal
pro Portion**



**Schwierigkeit:
mittel**

Zubereitung:

- 1 Blumenkohl mit einer Reibe raspeln oder hierfür einen Standmixer verwenden.
- 2 Zwiebel würfeln, Ingwer reiben.
- 3 Pak Choi waschen und grob zerschneiden.
- 4 Sesamöl in einem Wok heiß werden lassen.
- 5 Blumenkohlraspeln darin scharf anbraten.
- 6 Zwiebeln, Ingwer und Edamame hinzugeben und mit Soja-, Worcester- und Chilisauce würzen.
- 7 Gemüse auf vier Tellern anrichten. Kurz beiseite stellen.
- 8 Pak Choi im selben Wok in Sesamöl etwa 4 Minuten anbraten.
- 9 Den Pak Choi herausnehmen, auf das Kohlgemüse legen und mit Sesam garnieren.
- 10 Nach Belieben etwas Chilisauce an die Seite geben.



Makro-Nährstoffe (pro Portion)

Fett	10 g
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	8 g



Das sagt die R+V-Ökotrophologin Mona Graf: „**Ein sehr kohlenhydratarmses Gericht. Pak Choi ist im Gegensatz zu herkömmlichen Kohlarten bekömmlicher und hat eine weniger blähende Wirkung. Er ist reich an Folsäure, die für die Zellteilung und Zellneubildung von wesentlicher Bedeutung ist.**“