

Tel . 07223 / 806 22 30  
Fax. 07223 / 806 22 55  
email:info@gaertnerhofdecker.de



## Rezept für KW 17-21

### Pak Choy mit Paprikareis

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde  
100 g Langkornreis  
Meersalz  
1 Pak Choy °  
3 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1-2 TL Kardamom  
3 EL Olivenöl  
100 ml Gemüsebrühe  
80 ml Chilisauce  
1 TL Cayennepfeffer  
Saft von 1/2 Orange  
Pfeffer  
1-2 EL Brotaufstrich Paprika

Reis in Salzwasser garen und abtropfen lassen. Pak Choy putzen, waschen und in Salzwasser 4 Min. garen. Abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch pellen und durchpressen. Kardamom in einer Pfanne ohne Fett eine Min. rösten. Zwiebeln und Knoblauch im Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Brühe, Chilisauce, Cayennepfeffer und Orangensaft auffüllen. 6-8 Min. sämig einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Kardamom würzen. Pak Choy in die Sauce geben und bei niedriger Hitze 6-8 Min. erwärmen. Paprikaaufstrich unter den Reis mischen und mit der Sauce servieren.