

Asiatischer Pak-Choi-Eintopf

servieren Sie dazu Fladenbrot

Für 4 Portionen

250 g rote Linsen ♦ 400 g Pak Choi ♦ 200 g rote Paprika ♦
200 g Champignons ♦ 120 g Zwiebeln ♦ 1 Knoblauchzehe ♦
1 walnussgroßes Stück Ingwer ♦ 1 rote Chilischote ♦ 2 EL
Kokosöl (alternativ: Bratöl) ♦ 400 ml Gemüsebrühe ♦
400 ml Kokosmilch ♦ 2 EL Limettensaft ♦ 2 TL Zucker ♦ Salz
♦ schwarzer Pfeffer ♦ *Auf Wunsch*: 50 g Lauchzwiebeln

1. Linsen in Sieb kalt abbrausen, nach Packungsanleitung garen, abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen Pak Choi waschen, putzen und abtropfen lassen. Stiele in 0,5 cm dicke Stücke und Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden. Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Pilze putzen, mit feuchtem Tuch säubern, trockene Stielenden abschneiden und Pilze in 2 mm breite Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chili waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Auf Wunsch Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

3. Öl in Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin 4 Minuten anschwitzen. Pak-Choi-Stiele, Paprika und Pilze zugeben und alles 2 Minuten unter Rühren anbraten. Brühe, Kokosmilch und Pak-Choi-Blätter zugeben und weitere 5 Minuten offen köcheln lassen.

4. Linsen zum Eintopf geben. Mit Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Wunsch mit Lauchzwiebeln garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 364 kcal, 1520 kJ, 19 g EW, 42 g KH, 13 g F, 3 BE; vegan; laktosefrei; glutenfrei

WISSENSWERT

Pak Choi, im Deutschen auch als Senfkohl bekannt, ist eng mit Chinakohl verwandt. Sein aromatischer, leicht senfiger Geschmack macht ihn zu einem tollen Akteur in asiatischen Gerichten. Sie können ihn auch prima durch Spinat oder Mangold ersetzen.



PASTA

Ein Teller **PASTA** kann Ihre Sehnsucht stillen. Nach dem Duft ferner Länder, Mahlzeiten unter freiem Himmel und authentischen Geschmackserlebnissen. Sie müssen nicht weiter als in den nächsten Bioladen oder auf shop.lebensbaum.de gehen, um sich von den zwölf Gewürzmischungen unserer Entdecker-Küche in ganz unterschiedliche kulinarische Regionen entführen zu lassen.



Zum Beispiel in die Toskana: Hier macht sich Salbei in einem Strauß mediterraner Gewürze bemerkbar und verleiht Risotto, Pizza oder Pasta eine unverwechselbare Note. Mehr braucht es nicht.

BASTA!