



Gegrillter Pak Choi

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

8	Baby Pak Choi	8	Möhren mit Grün
1 kg	Kichererbsen	50 ml	Sesamöl
20 g	Sesam	1 TL	Tahin Paste
1 St.	Limette	1/2 Bund	Koriander
1 EL	Brauner Zucker	50 ml	Olivenöl
	Salz, Pfeffer		

Zubereitung

1. Pak Choi waschen und halbieren.
2. Möhren waschen und schälen, 1-2 cm Grün am Stengel lassen. Ebenfalls halbieren.
3. Karotten und Pak Choi für 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, danach in eiskaltem Wasser abschrecken.
4. Kichererbsen mit Tahin Paste, & Sesamöl vermengen, in einem Topf langsam erwärmen, und anschließend fein pürieren. Würzen mit braunem Zucker, Salz und Pfeffer.
5. Abgeschrecktes Gemüse mit Olivenöl einreiben und kräftig grillen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Limettensaft ablöschen.
6. Koriander grob hacken und mit dem Sesam zum garnieren verwenden.



Der knackige Verwandte vom Chinakohl schmeckt sowohl roh im Salat als auch gedünstet, gekocht und gebraten.

Mit seinem hohen Calciumgehalt ist er ideal für vegane Gerichte.