



Pak Choi mit geschmorten Auberginen

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Personen):

600 g Auberginen, 100ml Ednussöl, 2 Knoblauchzehen, 3 cm Ingwerwurzel gehackt, 700 g Pak Choi, 1x Bundzwiebel, 2 EL helle Sojasauce, 2 TL Zucker, 3 EL Erdnüsse geröstet und gehackt, 400 g Reis gedämpft 1 Bund Basilikum.

Zubereitung:

1. Auberginen in dünne Scheiben schneiden. Öl bitte in einem Wok erhitzen und dann die Auberginen darin anbräunen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Öl wegschütten so dass noch ca. 1 EL im Wok bleibt.
2. Knoblauch und Ingwer nun in diesem Öl anbraten. Pak Choi und Zwiebeln dazugeben und ca. eine Minute anbraten.
3. Nun die Auberginen wieder in der Wok geben, Sojasauce, Zucker und 2 EL Wasser dazugeben. Das Ganze ca. 2 Minuten kochen lassen, bis die Sauce eindickt.
4. Mit Erdnüssen und Basilikum bestreuen und dann mit gedämpften Reis servieren.

**Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf
www.bepabio.ch
Guten Appetit**

