

**Pak Choi** wird auch chinesischer Senfkohl oder Blattstielkohl genannt. Er wird bis zu 50 cm hoch und ist mit dem Chinakohl verwandt. Durch seinen Wuchs wird er oft mit Blattmangold verwechselt.

**Historie:** Er stammt aus Asien und ist in vielen Variationen in China, Korea und Japan usw. im Handel. Pak Choi wurde von den Holländern in Europa eingeführt. Er lässt sich in unserem Klima sehr gut anbauen.

**Geschmack:** Er ist im Geschmack dem Chinakohl ähnlich schmeckt aber ausgeprägter als dieser.

**Anbau:** Pak-Choi ist sehr transportempfindlich und kann daher nicht aus Asien importiert werden. Hauptanbaugebiet in Europa ist Holland. In unserer Region wird er im Frühjahr und Spätsommer und Herbst gelegentlich angebaut.

**Ernte:** In unserer Region wird er im Frühjahr und Spätsommer und Herbst gelegentlich angebaut.

**Einkaufen & Aufbewahren:** Pak-Choi kann maximal 5-7 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Einlagern lässt sich Pak-Choi nicht, aber wie jeder Kohl einsäuern oder küchenfertig, geputzt und zerkleinert einfrieren.

**Zubereiten:** Eventuell vorhandenen Stiel entfernen und in mehr oder weniger feine Streifen schneiden. Waschen Fertig! Er kann zu Rohkost verarbeitet und gekocht (Wok u. mongolischer Feuerkopf) werden. Braten ist gut möglich.

**Passende Kräuter und Gewürze:** Salz, Pfeffer, Ingwer, Knoblauch

**Hinweise für die Küche etc.:** Evtl. Weißkohl durch Pak-Choi ersetzen.

## Rezepte

### **Bunter Salat mit Pak Choi**

**Zutaten:** 1 Pak Choi, 1 Porree, 250 g Möhren, 1 Apfel, 1 Eigelb, 1 El. Rapsöl, 1 Tl. Senf, 1 El. Zitronensaft, 1 El. Joghurt, Gewürze.

**Zubereitung:** Pak Choi in ca. 1,5 cm Breite Streifen schneiden (kann nach belieben mit anderen Salaten mischen). Den Porree in ganz dünne Streifen schneiden, Möhren und Apfel grob raspeln und mit etwas Zitrone beträufeln. Das Dressing aus Eigelb, Öl und Senf rühren und mit Zitrone, Joghurt, Kräutersalz, Pfeffer und etwas Currypulver abschmecken. Hinweis: Wem der Pak-Choi so zu knackig ist sollte ihn vorher 2 Minuten blanchieren.

### **Pak Choi und Schweinekotelett in der Bergkäsehülle**

**Zutaten:** 500g Pak Choi, 1 kl. Zwiebel, 2 abgezogene Tomaten, gewürfelt, 250 ml Gemüsefond, Sonnenblumenöl, Korianderblätter, ausgelöste (vom Knochen befreite) Koteletts, etwas Mehl, 100 g geriebener Bergkäse, 2 Eigelb, Salz, Pfeffer, Ingwer, Cayennepfeffer, Muskat.

**Zubereitung:** Die Pak Choi schneiden. Die Stiele und die kleingeschnittene Zwiebel im heißen Öl anbraten, 2-3 Minuten anschwitzen, die Blätter dazu geben und mit Salz, Muskat, etwas Ingwer und einem Hauch Cayennepfeffer würzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und 4-5 Minuten ziehen lassen. Die gewürfelten Tomaten und die Korianderblätter zugeben. Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wälzen. Bergkäse mit den Eiern vermengen. Koteletts aus dem Mehl nehmen abklopfen und in der Käse-Eier-Panade wälzen. Im Öl kurz anbraten.

### **Pak Choi mit Birnen**

**Zutaten:** 400 g Pak Choi, 2 Birnen, 1 Tl. Kardamom, 50 ml Sahne.

Pak Choi putzen und grob hacken. Birnen in kleine Stücke schneiden und beides zusammen mit dem Kardamom bestreuen. In wenig Wasser in ca. 10 Minuten gar dämpfen, vom Herd nehmen und die Sahne unterrühren. Dazu passen sowohl gekochte Nudeln als auch Kartoffeln.

### **Guten Appetit!**

Mehr zum Thema unter:

[www.NABU-Bremen.de](http://www.NABU-Bremen.de) und [www.slowfood.de](http://www.slowfood.de)

In Kooperation mit:

Slow Food®  Bremen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Gefördert von: