



Pak Choi

Zutaten:

Pak Choi
1 Chili
3 Knoblauchzehen
1 cm frischen Ingwer
1 Rote Zwiebel
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 BIO Limette
1 Bund Koriander
2 TL Sesamsamen
4 EL Sesamöl
4 EL Olivenöl
2 EL helle Sojasauce
2 EL Weißweinessig
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Pak Choi mit kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen, Strunk ca 1/2 cm weit abschneiden und den Kopf der Länge nach halbieren.

Chili waschen, längs aufschneiden und entkernen.

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

Limette mit heißem Wasser waschen, von der Schale Zesten ziehen und Saft auspressen.

Rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe aufschneiden. Koriander waschen, abtropfen lassen und grob hacken.

Alle Zutaten bis auf den Koriander in eine geeignete Schale geben, den Pak Choi gleichmäßig in der Flüssigkeit wenden und das Ganze mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Grill anheizen, bis die Glut schön durchgeglüht ist und man anfangen könnte zu grillen. Pak Choi mitsamt der Marinade in eine Grillschale geben und bei mäßiger Hitze am Rand des Grills ca. 8 Minuten grillen, bis es bissfest ist. Dabei mehrfach in der Grillschale wenden.