



*Rezept der Woche*

## *Pak Choi gegrillt mit Asia-Marinade*

1 Pak Choi	längst halbieren und mit der Innenseite nach oben in eine Auflaufform legen. Mit einer Marinade aus
2 Knoblauchzehen, gewürfelt 1 Handvoll Erdnüsse, zermörsert 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten 20 g Ingwer, fein gewürfelt 1 EL Sesamöl 3 EL Sojasauce Prise Cayenne-Pfeffer optional Chili optional etwas Dattelsirup	gut bestreichen, sodass alle Blätter und der gesamte Steil gut bedeckt sind. Bei 160 Grad im Backofen für 15 Minuten grillen.

Schmeckt als leckeres Hauptgericht mit Reis.

Guten Appetit!

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - [hallo@kraftfeld-gartengemuese.de](mailto:hallo@kraftfeld-gartengemuese.de) - [www.kraftfeld-gartengemuese.de](http://www.kraftfeld-gartengemuese.de)

