

WENN GRÜN ROT SIEHT

Zutaten

Pak Choi
Sugo
Naturejoghurt
Ingwer gehackt
Knoblauch gehackt
Curry
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1) Pak Choi halbieren und knackig blanchieren.
- 2) Mit Joghurt, Knoblauch, Ingwer und Curry marinieren. In Öl anbraten, salzen/pfeffern.
- 4) In einen Bräter geben und mit dem Sugo auffüllen. Zugedeckt weichschmoren.
- 5) Pak Choi herausnehmen, übrige Sauce fein mixen und abschmecken. Anrichten.



Tipps

- Pak Choi mit Sugo und Kokosnussmilch schmoren
- Mit Paneer ausgarnieren und Bratkartoffeln dazu