

Pak Choi

Brassica rapa
subsp. *chinensis*



Asiatische Gemüse-Power

Die druckempfindlichen Blätter sollten vorsichtig geerntet und zügig verwertet werden. Sie enthalten viel Vitamin C, Folsäure und Senföle. Pak Choi schmeckt roh im Salat, wo er auch als zarter Baby-Leaf-Salat Verwendung findet oder gegart als Gemüsegericht. Eine Bevorratung durch Einfrieren ist möglich. Dazu wird das Blattstielgemüse geputzt und blanchiert, bevor es luftdicht verpackt im Gefrierschrank überdauert.

Anbau

Direktaussaat Juli – Ende August

Keimdauer 6 – 10 Tage

Keimtemperatur 18 – 22 °C

Boden feucht, nährstoff- und humusreich

Standort sonnig – halbschattig

Abstand 25 – 45 cm

Ernte September, Oktober



Info

Die auch Senfkohl genannte Pflanze ist eng mit dem Chinakohl verwandt. Im Gegensatz zum Chinakohl ist er leichter in unseren Breiten zu kultivieren.

Rezept-Tipp:

Pak Choi-Curry

Zutaten für 4 Personen

2	Pak Choi, geschnitten
1	Paprika, gewürfelt
1	Karotte, in Scheiben geschnitten
1	Zwiebel, gewürfelt
2	Knoblauchzehen, gehackt
4 EL	Öl
400 ml	Kokosmilch
1 TL	Sojasauce
2 TL	Currypulver
1 Prise	Salz
	Limettensaft nach Belieben

320 g Reis

Zubereitung

Reis nach Packungsanleitung kochen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und das Currypulver kurz anbraten. Nun mit Kokosmilch ablöschen. Möhren und Paprika hinzufügen und etwa 5 Minuten mitkochen. Pak Choi und Sojasauce hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen lassen.

Mit Salz und Limettensaft abschmecken und zu gekochtem Reis servieren.

Guten Appetit!

Herausgeber: Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau (LWG), An der Steige 15, 97209 Veitshöchheim
Telefon +49 931 9801-0, www.lwg.bayern.de

Gestaltung: Design by Klaus Schinagl und Jochen Tratz

Bildnachweis: © LWG Veitshöchheim und LfL Freising

Druck: flyeralarm, Würzburg

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger, zertifizierter Waldbewirtschaftung.

© LWG Veitshöchheim, Nachdruck und Vervielfältigung auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.

