

PAK CHOI IN ZITRONENBUTTER

MIT SPINAT



ZUTATEN

1 Pak Choi
1 Handvoll Spinat (50-100 g)
2 Jungzwiebeln
1 EL Butter
1 EL Öl
Abrieb + Saft von ½ Zitrone
Salz & Pfeffer
Optional: etwas Knoblauch
für ca. 2-3 Portionen

ZUBEREITUNG

Pak Choi längs halbieren, Jungzwiebeln in feine Ringe schneiden und Spinat waschen.

Öl + Butter in einer Pfanne erhitzen. Pak Choi mit der Schnittfläche nach unten 2-3 Minuten kräftig anbraten.

Pak Choi wenden, Jungzwiebeln (und Knoblauch) dazugeben. Zitronenabrieb + etwas Zitronensaft dazu.

Spinat dazugeben und kurz zusammenfallen lassen (max. 1 Minute).

Mit Salz & Pfeffer würzen, ggf. noch ein Spritzer Zitrone

Tipp: Mit frischen Microgreens toppen.

Tscheggs Ernte
Breite 11 6840 Götzis

Telefon +43 664 93069514 info@tscheggs-ernte.at
www.tscheggs-ernte.at