

# **Guten Freunden gibt man... Einen Pak Choi. Oder auch zwei oder drei – Vegane Rezept-Ideen mit Pak Choi.**

Für mich ist er momentan der heimliche Star auf unserer Theke. Erdbeeren? Schon klar. Spargelhysterie? Ok! Aber Pak Choi?... Bringt in der Regel erst mal nur wenige Fans zum ausrasten. Die meisten halten ihn im ersten Moment für Mangold. Der Arme. Ich zeige euch gleich mal ein Foto, damit ihr seht, dass es sich bei dem Pak Choi von dem ich spreche, nicht um die kleine Version aus dem Supermarkt handelt, sondern um einen vollwertig ausgewachsenen Kohl.



Der Mini-Pak Choi ist auch lecker aber vor allem die Stiele sind bei weitem nicht so saftig, wie die der großen Variante. Zumal der Mini-Pak Choi in der Regel aus den Niederlanden importiert wird. Der auf dem Foto aber kommt aus Bornheim, vom eigenen Hof, was also tatsächlich eine Besonderheit darstellt.

Im Gegensatz zu Mangold, der ja ein Blattgemüse ist, handelt es sich beim Pak Choi um einen Kohl. Einen der würzig und mild zugleich ist, was vielleicht tatsächlich eine Ähnlichkeit zu Mangold darstellt. Geschmacklich erinnert er aber eher an Chinakohl oder Rübstiel. Das besondere an Pak Choi sind seine Stiele. Die sind saftig, erfrischend und haben einen ganz tollen Biss. Es lohnt sich einfach mal so reinzubeißen. Die Blätter sind dann würziger und leicht scharf. Das kommt von den Senfölen, die im Pak Choi wohnen.

In eine Frischhaltedose gepackt oder in ein feuchtes Küchentuch eingeschlagen, hält sich Pak Choi im Kühlschrank bis zu einer Woche.

Weil das Grün stark zusammenfällt, die Stiele aber eher nicht, mische ich manchmal beim Kochen noch anderes Grün, wie zum Beispiel Spinat, Radieschen oder Rübchen dazu.

## **Verwendung und Zubereitung**

Pak Choi ist super vielseitig. Man kann ihn roh essen oder gekocht verwenden.

Schnell zubereitet ist er auch. Einfach kurz waschen und vom Strunk befreien. Die Stiele nach belieben kleinhacken, ein bis zwei Minuten bei hoher Hitze in etwas Öl oder veganer Butter andünsten – wirklich nur kurz, damit sie ihren schönen, knackigen Biss nicht verlieren. Zum Schluss hebt man das Grün unter. Schon fertig.

Er passt zu eigentlich allem, zu Smoothies, genau so, wie zu Reis, Kartoffeln, Bulgur, Polenta... Pizza. Natürlich auch zu Wok-Gerichten.

---

## **Rezepte mit Pak Choi**

Pak Choi. Für mich, der Kohl der Herzen. Und deshalb verteile ich, nicht nur auf dem Markt, sondern auch hier, ein paar Pak Choi Küsschen und zeige euch, was ich in den letzten Wochen so damit angestellt habe.

## **Der Frühlings Mai-Thai Saft**



Schmeckt erfrischend und süß zugleich.

---

Vom Süßen geht's zum herzhaften, zu meinem absoluten Lieblingsrezept mit Pak Choi.

## **Einfaches Pak Choi-Kartoffel-Untereinander**

(Noch ohne Foto)



Ich dünste eine halbe gehackte Gemüsezwiebel in ein wenig veganer Butter an, gebe etwas Zucker zum karamellisieren dazu und ein wenig Knobipulver, dann lösche ich mit wenig Sojasauce ab.

Anschließend kommen, wie oben beschrieben, die gehackten Pak Choi Stiele dazu. Ein bis zwei Minuten andünsten, vom Herd ziehen, das Grün unterrühren. *Würzen mit:* Pfeffer, Kräutersalz, Bockshornklee, Zitrone.

Die ausgetretene Flüssigkeit binde ich mit ein wenig Cashewmus und Hefeflocken ab. Zum Schluss ziehe ich gestampfte aber noch leicht stückige Kartoffeln unter den Kohl. Ich nehme dafür am liebsten *festkochende Kartoffeln*.

*Frühkartoffeln* kann ich für dieses Rezept nicht empfehlen, es sei denn ihr steht auf Kartoffelbrei. Neue Kartoffeln haben einen höheren Wasseranteil und weniger Stärke als Lagerkartoffeln, deshalb zerfallen sie beim kochen gerne mal und wie gesagt, hinterher habt ihr dann Brei. Gedämpft oder im Ofen gebacken sind Frühkartoffeln allerdings der Hammer! Gerade im Ofen werden sie besonders cremig und lecker.

Ihr seht, das Rezept ist echt simpel. Aber ich könnt mich

reinlegen! Und es schmeckt auch kalt als Kartoffelsalat genial. Einfach über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

---

## – Ein Fisch-Süppchen –

### Pak Choi mit Nori und Käse

Eine Prise Meer.



Die Zubereitung ähnelt der des Kartoffeluntereinanders.

Zwiebelwürfel in veganer Butter andünsten, etwas Rohrzucker und Knobi dazu, karamellisieren lassen und mit wenig Sojasauce ablöschen.

Gehackte Pak Choi Stiele, Gehacktes Noriblatt und 2-3 Kartoffeln (gegart und gewürfelt) dazu geben. Zusammen etwa 3-4 Minuten andünsten. Herd ausschalten.

2 (würzige) vegane Käsescheiben zufügen, stampfen – Dabei tritt der Pak Choi Saft aus, der sich mit den Kartoffeln und

dem geschmolzenen Käse verbindet. Jetzt das Pak Choi Grün unterrühren. Nach belieben, aufgetaute Erbsen und eingelegte Jalapeños mit dazu geben.

*Würzen mit:* Kräutersalz, Hefeflocken, Pfeffer, Bockshornklee, Zitrone oder ähnlicher Säure.

---

**Und hier noch zwei Röllchen Ideen, mit Pak Choi als Rohkost**

**Pak Choi gefüllt mit Reis**



Hier habe ich die schönen großen Blätter verwendet

Pak Choi gefüllt mit leicht gewürztem Basmati Reis, Tofu, Avocado und Senf. Ich liebe Senf, besonders wie hier, in Kombination mit Tofu oder Avocado ...oder Kartoffeln.

Und zu guter Letzt:

## Ein Pak Choi inside out Sushi

Reis (mit Sojasauce, Knobli, Reissirup und Reissessig gewürzt), klassisch im Noriblatt, gefüllt mit Tofu, Avocado und Meerrettich. Die fertigen Rollen habe ich in die frischen Pak Choi Stiele gelegt und um die nackte Seite hab ich das Grün gewickelt. Sushi-Sushi.



Total lecker, weil's hier beim reinbeißen cruncht und man die volle Saftigkeit und die leichte schärfe des Pak Choi zu schmecken bekommt.



Falls ihr einen Reiskocher besitzt und kurz gegarten Reis macht, könnt ihr den Pak Choi auch toll direkt darin mit andünsten. Einfach den Pak Choi und vielleicht noch eine kleine Zwiebel klein hacken und oben auf den Reis schichten.

Das war's erstmal.

Ich hoffe, euch hat meine kleine Sammlung gefallen.

**Edit 2020** Hier der Link zu einer schnellen [veganen Fetacreme](#) die super gut zu knack frischem Pak Choi passt. Einfach rein-dippen und genießen. ☐

**Neu im Mai 2021:**

## **Knackiger Pak Choi mit veganem Thunfisch Dip**







Knackiger Rohkost Pak Choi mit einer locker, cremigen veganen Thunfischcreme. Schmeckt natürlich nicht eins zu eins nach Thunfisch, doch dank Noriblatt erhält der Dip den nötigen Hauch von Meer. Und die Jackfruit-Dose, die nun mindestens ein Jahr in meinem Vorratsschrank auf ihren Einsatz gewartet hat, verleiht die entsprechende Thunfischige Konsistenz. Ehlich

gesagt schmeckt der Dip ein bisschen wie ein Mix aus Thunfisch und Vitello Tonnato. Und da werden bei mir doch glatt mal sehr schöne Kindheitserinnerungen wach. ☐



Im Netz finden sich mittlerweile so einige vegane Thunfisch Rezepte. Was hier anders ist, ist, dass ich weiße Bohnen anstelle von Kichererbsen als Dip Basis verwendet habe und statt veganer Mayo, die in vielen Rezepten verwendet wird, habe ich einen Mix aus Tahin und Aquafaba unter den Dip gezogen.

Das Tahin sorgt für den nötigen Fettgehalt und eine authentische Farbe und das vorsichtig untergezogene Aquafaba (veganer Eischnee, hergestellt aus der aufgeschlagenen Bohnen Einweich-Flüssigkeit) macht den Dip super locker und fluffig. Meine persönliche Meinung ist, dass man die Jackfruit hier auch getrost weglassen kann, da sie eher für die nötige Thunfisch Optik als für einen geschmacklichen Mehrwert sorgt. Aber so kommt man (Frau) dann auch mal dazu Jackfruit zu probieren. □ Hier kommen nun Zutaten und Zubereitung. Den Pak Choi einfach putzen und als Rohkost Stangen dazu servieren.

- 1 Dose weiße riesen Bohne (265g), Einweichflüssigkeit separat auffangen
- 2 EL Tahin (am Besten ein eher helleres, mildes)
- 2 EL Olivenöl
- 3/4 EL Waldhonig oder Ahornsirup
- Saft 1/2 Zitrone
- 1/2 EL Senf
- 1/4 TL Meersalz oder 1 TL milde Misopaste
- 1/2 TL Zwiebelpulver (alternativ frische Schalotte), 1/4 TL Knobipulver, schwarzer Pfeffer
- 2 EL Kapern + 1 EL Kapernsud
- optional: Der Inhalt einer Dose Jackfruit, ca. 10 Min. noch etwas weicher gekocht und abgekühlt

Die Zubereitung ist super einfach. Alle Zutaten bis auf Bohnenwasser, Noriblatt, Jackfruit und Einweichwasser in eine Schüssel geben. Mit dem Pürierstab durchmischen bis eine einheitlich cremige Masse entstanden ist.

Kapern und ggf. Jackfruit dazu geben, Noriblatt fein

zerbröseln und ebenfalls dazu geben. Mit einen Löffel alles gut miteinander vermengen. Dip nochmal abschmecken.

Die Einweichflüssigkeit zusammen mit ein paar Spritzern Zitronensaft ca. 8 Minuten lang aufschlagen is ein fester, cremiger Eischnee entstanden ist. 3-4 schaumige EL vorsichtig unter den Dip heben. Menge ist hier nach belieben. Je mehr ihr unterhebt, desto fluffiger wird's. Bei mir war danach noch einiges an Eischnee übrig. Und den habe ich diesmal ehrlich gesagt auch nicht weiterverwendet, auch wenn man damit zum Beispiel leckere Cookies, veganes Baiser oder vegane Mousse au Chocolat herstellen könnte.

## **Pak Choi in Curry-Senf Sauce mit Kümmel**

**gebackenen Radieschen und  
Frühkartoffeln**



Kleine Frühkartoffeln nur putzen nicht schälen 3/4 vorgaren. Gemeinsam mit den Radieschen (ganz lassen, nicht halbieren) durch etwas Öl, zerlassene Butter oder eine feine Marinade schwenken. Ca. 30-25 Min. bei 20°C Heißluft im Ofen backen. Die Radiesen werden beim Backen deutlich milder im Geschmack und sind hinterher super! saftig, ...wie kleine Wasserballons zerplatzen sie im Mund. Ich finde das total genial. ☐

Zwiebeln bei mittlerer Hitze in ordentlich veganer Butter ca. 10 Min. in der Pfanne anschwitzen/rösten, mit Rohrohrzucker karamellisieren. Kümmelsamen dazu, Curry Madras und frischen Knobli, alles kurz anrösten, dann etwas mittelscharfen Senf dazu geben, mit ein wenig Sojasauce ablöschen. Die kleingehackten Pak Choi Stiele dazu geben, Hitze etwas hochdrehen, unter wenden ca.5 Minuten anbraten, das Grün dazu geben nach und nach unterrühren. Zusätzliche Flüssigkeit ist

nicht nötig, da der Pak Choi ordentlich davon abgibt. Ggf. kann man die Sauce mit etwas angerührter Speisestärke einer der gebackenen Kartoffeln oder etwas Nussmus abbinden. Ich habe mich hier für die gebackene Kartoffel Variante entschieden.

## **Veganes Rhabarber-Gulasch mit Pak Choi Rohkost**



Ok, ich sehe die Fragezeichen in euren Augen aber glaubt mir: Der Rhabarber passt super gut in (m)ein Tomaten-Gulasch. Zumal Rhabarber ja botanisch gesehen ein Gemüse ist und kein Obst. Keine Sorge, das Gulasch schmeckt hinterher nicht nach Rhabarber. Ich habe auf eine Dose Tomaten auch nur eine etwas

dickere Stange verwendet. Aber die Konsistenz ist einfach genial. Was mich bei Kompott immer wieder stört – nämlich, dass der Rhabarber nach dem einkochen so faserig ist, das passt hier in der deftigen Variante perfekt. Die faserige Struktur, wie ein schönes, langes zart-geschmortes Stück Fleisch. Falls ihr neugierig geworden seid:

Einfach den Rhabarber, wie beim Kuchen, in Stücke schneiden und ihn zusammen mit einer gewürfelten (Gemüse)Zwiebel und ordentlich veganer Butter ca. 10 Min. in der Pfanne andünsten, mit Zucker karamellisieren und dann einfach weiter verfahren, wie beim normalen Tomaten-Gulasch. Das heißt bei mir, Tomaten-Paprikamark dazu und etwas frischen Knobi kurz mitrösten mit etwas Gemüsebrühe ablöschen, dann eine Dose Tomatenstücke dazu geben. Gewürzt habe ich mit: schwarzem Pfeffer, Cayenne, Curry Madras und ein wenig Nelke, sowie Piment. Auf dem Bild sieht man es nicht aber im Gulasch versteckt sich auch noch der ein oder andere Sojaschnetzel Streifen. Alles bei geringer Hitze köcheln lassen. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Gemüsebrühe angießen, ggf. nochmal mit Salz, Butter, Zucker, Gewürzen abschmecken.

Dazu gab's Nudeln und knackig frisch gewürfelten Pak Choi...

Habt's fein ihr lieben.

---