

Gegrillter Mini-Pak Choi mit Sweet Chili Sauce



Zutaten für 3 Personen

300 g Mini-Pak Choi
1 EL Sesamöl

Für die Sauce:

2 rote Chilischoten
2 Knoblauchzehen
120 ml + 2 EL Wasser
100 ml Weißweinessig
100 g Zucker
½ TL Salz
1 EL Speisestärke
20 g Ingwer

Zubereitung:

Zunächst die Sweet Chili Sauce zubereiten. Dazu die Chilischoten waschen, vom Stiel und den Kernen befreien und fein hacken. Die Knoblauchzehen ebenfalls fein hacken. Den Ingwer schälen und vierteln.

120 ml Wasser, Weißweinessig, Zucker und Salz in einen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Stufe erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und es anfängt zu kochen. Chili und Knoblauch hinzufügen und ca. 5 Minuten mitkochen. Dann den Topf vom Herd nehmen.

Die Stärke mit 2 EL Wasser anrühren, unter die Sauce rühren, aufkochen lassen und bei niedriger Hitze ca. eine Minute andicken lassen. Achtung: Die Konsistenz der Sauce wird nach dem Erkalten noch etwas dicker.

Nun die Sauce in eine Schale geben, den Ingwer dazugeben und das Ganze für ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dann den Ingwer wieder herausnehmen und die Sauce ein letztes Mal durchrühren.

Den Mini-Pak Choi waschen, halbieren und die Schnittstellen anfrischen. Den Mini-Pak Choi mit etwas Sesamöl bestreichen, auf den Grill legen und von allen Seiten für wenige Minuten grillen. Dabei darauf achten, dass die Blätter möglichst wenig Hitze abbekommen.



Zum Schluss die Sweet Chili Sauce zum gegrillten Mini-Pak Choi servieren. Guten Appetit!

Rezepte aus der Behr Küche