

## Asiatische Bolognese mit Pak-Chois



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4 - 5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4 - 5', 'yield' : '' });
```

Asiatisch aus dem Wok kochen kann so einfach sein! Es braucht nur viel frisches Gemüse, Asia-Nudeln und das richtige Gewürz. Der chinesische Senfkohl Pak-Chois ist mit etwa 20 kcal pro 100g ein wahres Leichtgewicht unter den Gemüsesorten. Er ist sehr gesund, enthält viel Kalium, Calcium, Vitamin C und Carotin. (Denen eine keimtötende und reinigende Wirkung nachgesagt wird) Allerdings ist er ähnlich hitzeempfindlich wie Spinat und sollte daher nur kurz gedünstet oder gebraten werden.

### Zutaten

- 500 g Schweinehackfleisch, zerbrösel
- 500 g Spaghetti

- 6 Mini Pak- - Choi ohne Strunk, in ca. 3 cm großen Stücken (Aus dem Asia Handel oder gut sortiertem Supermarkt)
- 150 g Möhren, in kleinen Würfeln oder grob geraspelt
- 120 g Knollensellerie, in kleinen Würfeln
- 3 Frühlingszwiebeln, geputzt, gewaschen, in dünnen Ringen
- 1 rote Chilischote, entkernt, fein gewürfelt
- 40 g geröstete, gesalzene Erdnüsse, grob gehackt
- 30 g frischer Ingwer, fein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt oder mit Salz gerieben
- Frischer Koriander nach eigenem Geschmack
- 5 El Olivenöl
- 1 El Tomatenmark
- 100 ml trockener Weißwein
- 3 EL Sesamsaat
- 2 Tl Speisestärke mit 80 ml Soja Sauce glatt gerührt
- Salz

## **Zubereitungsart**

### **Schritt1**

Das Schweinehackfleisch in heißem Olivenöl scharf anbraten, zunächst heraus nehmen.

### **Schritt2**

Das restliche Öl nachgießen, Chili, Ingwer und Knoblauch kurz andünsten, Möhren, Frühlingszwiebeln und Sellerie dazu geben. Mit anschwitzen und das Tomatenmark zufügen, ebenfalls mit angehen lassen.

### **Schritt3**

Mit dem Weißwein angießen, fast völlig einkochen lassen und etwas 400 ml Wasser auffüllen. Das Hackfleisch wieder dazu geben und etwa 15 - 20 min. köcheln lassen.

### **Schritt4**

5 min. vor Garzeitende den Pak - Choi dazu geben und mit der Speisestärke - Soja Sauce leicht binden. Nachschmecken (Ev. mit Koriander) und mit den Erdnüssen bestreut über die Spaghetti anrichten.

**Rezeptart:** Fleischgerichte, Hackfleischgerichte, Schweinefleisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/asiatische-bolognaise-mit-pak-chois/>