



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Pak Choi – Asien lässt grüßen

**Von wegen „Made in China“:
Pak Choi aus heimischem Anbau erobert unsere Herzen.**

Berlin, 17. Mai 2021. Helles Grün, zarte Blätter und mit seiner leicht herb-bitteren Note die perfekte Geschmackskombination für leichte Gerichte und Liebhaber der asiatischen Kochkunst. Pak Choi ist zwar noch ein Newcomer auf unseren Tellern, sollte aber, wegen seines einzigartigen Geschmacks und seinem Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden von dort nicht mehr so schnell verschwinden.

Globalisierte Heimatküche

Ursprünglich stammt der Verwandte des Chinakohls aus so exotischen Ländern wie China, Japan und Südkorea und wird dort schon seit unzähligen Jahren angebaut. Erst seit rund 20 Jahren ist der weiß bis dunkelgrüne Kohlverwandte in Europa zu finden. Und inzwischen auch immer häufiger aus heimischem Anbau. Im deutschsprachigen Raum kennt man ihn auch als „Chinesischen Senfkohl“ oder „Chinesischen Blätterkohl“. Im Englischen dagegen heißt er klassisch „Bok Choi“ oder „Bok Choy“ und die Niederländer nennen ihn schlicht „Paksoi“.

Übrigens: Pak Choi hat in Deutschland von Mai bis November Saison. Das exotische Heimatgemüse wächst hierzulande sowohl in geschütztem Anbau als auch auf dem freien Feld und ist als echtes, regionales Frischeprodukt in Supermärkten, Discountern und auf Wochenmärkten erhältlich.

Große Genuss-Oper

Pak Choi heißt im Kantonesischen soviel wie „weißes Gemüse“. Das passt allerdings nur bedingt zu seiner Optik. Denn je nach Art des Kohlgemüses variieren die Farben von Weiß, über Hellgrün bis Dunkelgrün. Beim klassischen Pak Choi sind die Blattrippen weiß und die Blätter kräftig grün. Auch im Geschmack ist er relativ kräftig. Der kleinere und zartere Baby Pak Choi gleicht dem großen Bruder äußerlich, schmeckt allerdings entschieden milder und zarter. Großer Beliebtheit erfreut sich auch der Shanghai Pak Choi. Was ihn auszeichnet, ist die zart hellgrüne Farbe und sein besonders würziger Geschmack.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVEO / Ariane Bille /
Miso-Ramen mit Pak Choi

Wissenshunger

Zubereitung

Die Zubereitungsmöglichkeiten sind riesig. Pak Choi kann gekocht, blanchiert, gebraten und auch roh gegessen werden. Bevor man ihn zubereitet, sollte man als Erstes unschöne Blätter entfernen, den Strunk abschneiden und dann die Blätter einzeln reinigen. Am besten verarbeitet man zuerst die etwas festeren Strünke und fügt die feinen Blätter etwas später hinzu, da sie eine kürzere Garzeit haben.

In Asien wird Pak Choi natürlich im Wok zubereitet. Er kann aber ebenso gut in der Pfanne angebraten werden. Kurz in Wasser blanchiert wird er zur knackigen Beilage. Aber es geht auch im Ganzen – vor allem Baby Pak Choi oder Shanghai Pak Choi lassen sich auf diese Weise prima in der Pfanne oder einer Grillschale zubereiten und sind mit Sojasoße und Honig abgeschmeckt, eine köstliche, vegetarische Grillalternative. Ebenso eignet er sich aber auch für Gemüsesuppen, Reisgerichte oder, wie in unserem Fall, für Ramen-Nudeln, eine Spezialität aus der chinesischen und japanischen Küche.

Power

Pak Choi ist nicht nur unglaublich vielfältig in seinen Zubereitungsarten, er ist auch äußerst kalorienarm und ein kleines Wunder, wenn es um seine inneren Werte geht. In ihm stecken neben den Vitaminen C und A, diverse sekundäre Pflanzenstoffe, Kalzium, Kalium und was Schwangere freuen dürfte, Folsäure. Da Pak Choi milder ist, als andere Kohlsorten, ist er darüber hinaus besser verdaulich.

Einkauf & Lagerung

Frisch ist er am besten. Pak Choi sollte deshalb am besten direkt nach dem Einkauf verzehrt werden. Ist das nicht möglich, hält er sich aber auch etwa eine Woche gut gekühlt im Gemüsefach des Kühlschranks. Wer ihn mit Wurzeln kaufen kann, der kann ihn auch bis zu 14 Tage lagern.

Geschmack

Geschmacklich erinnert Pak Choi an eine gelungene Mischung aus Spinat und Mangold, mit einer dezenten Schärfe, die an Rucola erinnert.



© BVE0 / shutterstock / Nungning20
Pak-Choi-Jungpflanzen



© BVE0 / shutterstock / Suhana_Supian
Pak-Choi



© BVE0 / shutterstock / iMarzi
Pak-Choi-Zubereitung



© BVE0 / shutterstock / iMarzi
Pak-Choi, Knoblauch und Zwiebeln

Miso-Ramen mit Pak Choi

Ein herzhaftes Gericht mit einer langen asiatischen Tradition und ein Rezept, das nicht nur extrem lecker und gesund ist, sondern leicht nachzumachen und macht garantiert Eindruck bei Familie und Freunden.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Knoblauchzehe
- 6 Shitake Pilze
- 100 g Pak Choi
- 1 Frühlingszwiebel
- 3 EL Sesamöl
- 3–4 EL Sojasauce
- 500 ml Wasser
- 2 EL dunkle Miso-Paste
- 120 g Ramen
- 1 EL gerösteter Sesam
- 1 Ramen-Ei

Zubereitung:

Einfachl / vegetarisch / Zubereitungszeit: 20–25 Min.

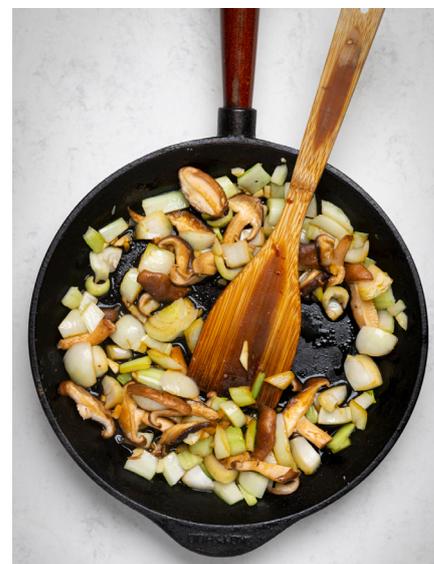
- Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze putzen und in Streifen schneiden. Pak Choi putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Dabei Grün und weißes Blattende voneinander trennen. Frühlingszwiebel putzen, waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden.
- Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin zusammen mit den Pilzen und dem weißen Blattende des Pak Choi für 5–6 Min. anbraten. Dann mit 1½ EL Sojasauce ablöschen und beiseitestellen.
- 500 ml Wasser zum Kochen bringen, Miso darin auflösen und mit restlicher Sojasauce abschmecken.
- Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
- Miso in Schalen füllen und Nudeln draufgeben. Pilz-Pak Choi Mischung, grüne Pak Choi Blätter und Frühlingszwiebeln auf der Suppe verteilen. Ramen Ei halbieren, in die Suppe geben, mit Sesam bestreuen und genießen.



© BVE0 / Ariane Bille /
Zutaten



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Ariane Bille /
Miso-Ramen mit Pak Choi



© BVEO / Ariane Bille /
Miso-Ramen mit Pak Choi

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin