



ergibt 4 Portionen

Die Chili-Paste, Zitrone und der Knoblauch geben diesem Rezept herrlichen Schwung – ein willkommener Weg um nährstoffreiches Gemüse wie Yamswurzel und Pak Choi zu essen. Der Pak Choi in diesem Rezept ist eine großartige Quelle von Kalzium und Folsäure (Vitamin B9). Wenn sie keine vegetarische Worcestershire-Sauce finden, können sie sie weglassen und das Gericht wird trotzdem voller Geschmack sein.

- 2 kleine Yamswurzeln, in bissgroße Stücke geschnitten
- 1 Zwiebel, geviertelt und in Scheiben geschnitten
- 2 große Knoblauchzehen, gepresst
- 1 EL vegetarische Worcestershire-Sauce
- ½ TL Thai Chili-Paste
- 2 kleine Köpfe Pak Choi, fein geschnitten
- Saft einer halben Zitrone



Geben sie die Yamswurzeln in einen tiefen Topf und bedecken sie sie mit Wasser. Decken sie den Topf zu und kochen sie den Yams 5 bis 10 Minuten bis er weich ist, wenn sie ihn mit einer Gabel anstecken. Geben sie Zwiebel und Knoblauch zu und kochen sie weiter bis etwa das halbe Wasser verkocht ist. Nun kommt noch die vegetarische Worcestershire-Sauce, die Chili-Paste und der Pak Choi dazu. Kochen sie weiter bis der Pak Choi weich ist. Bespritzen sie die Mischung mit dem Zitronensaft und servieren sie.

Pro Portion (1/4 des Rezepts):

- Kalorien: 88
- Fett: 0.6 g
- gesättigte Fette: 0.1 g
- Kalorien aus Fett: 6.3%
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 6 g
- Kohlehydrate: 17.5 g
- Zucker: 7.4 g
- Ballaststoffe: 4.8 g
- Natrium: 172 mg
- Kalcium: 315 mg
- Eisen: 3.8 mg
- Vitamin C: 91 mg
- Beta-Karotin: 12247 mcg
- Vitamin E: 0.6 mg

Source: Amy Joy Lanou, Ph.D.

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/zippy-yams-and-bok-choy>