

Kassler Low Carb mit Quinoa

und Pak Choi mit Bacon



20-30min



2 Personen

Dieses Gericht kommt mit wenig Kohlenhydraten aus - und macht trotzdem richtig satt und zufrieden. Würziger Kassler genehmigt sich erst einen wärmenden Aufenthalt in der Pfanne und macht es sich dann neben fein-kugeliger Vollkornquinoa bequem. Als Beilage gibt es zarten Pak Choi, ebenfalls in der Pfanne gebraten und mit herzhaft-salzigem Bacon und frischer Zitrone verfeinert. Garniert wird mit knackigen Kürbiskernen.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pak Choi
- 1 Packung Baconscheiben
- 25g Kürbiskerne
- 1 Packung Kasslerlachs
- 250g Express-Quinoa

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 723kcal, Fett 41.9g,
Kohlenhydrate 42.9g, Eiweiß 43.4g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



2. Zutaten schneiden

Den **weißen Teil des Pak Choi** in ca. 0,5cm breite, den **grünen Teil** in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Den **Bacon** in 0,5-1cm breite Streifen schneiden.



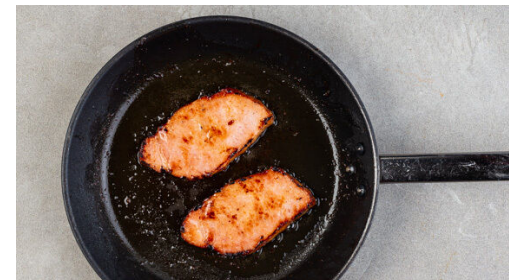
3. Kürbiskerne rösten

Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett unter ständigem Rühren für 3-4Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



4. Pak Choi garen

Den **Bacon** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Zwiebeln** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten, den **Pak Choi** zufügen, mit 50ml Wasser ablöschen und 2-3Min. einköcheln lassen. Die Hitze reduzieren und den **Bacon-Pak-Choi** mit **Zitronenabrieb** und **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und warm beiseitestellen.



5. Fleisch braten

In der Kürbiskernpfanne das **Fleisch** mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten, **samt ausgetretenem Saft** aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswaschen.



6. Quinoa anbraten

In der Pfanne 1EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen. Die **Quinoa** hineingeben und ca. 2Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch samt Saft** in der Pfanne auf der **Quinoa** platzieren und abgedeckt 1-2Min. garen. Das **Fleisch** mit der **Quinoa** und dem **Bacon-Pak-Choi** anrichten und mit den **Kürbiskernen** garniert servieren.