



Kassler Low Carb mit Quinoa

und Pak Choi mit Bacon



20-30min



3-4 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

- 2 rote Zwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pak Choi
- 2 Packungen Baconscheiben
- 25g Kürbiskerne
- 2 Packungen Kasslerlachs
- 500g Express-Vollkornquinoa

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große 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.

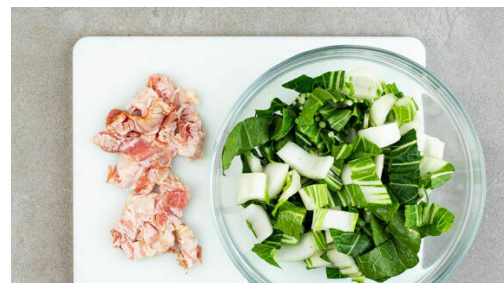
Nährwertangaben pro Portion

Energie 684kcal, Fett 38.9g, Kohlenhydrate 41.5g, Eiweiß 41.3g



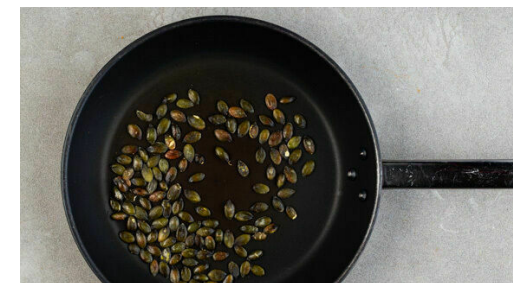
1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** 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.



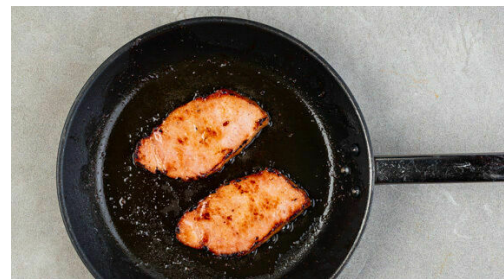
3. Kürbiskerne rösten

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



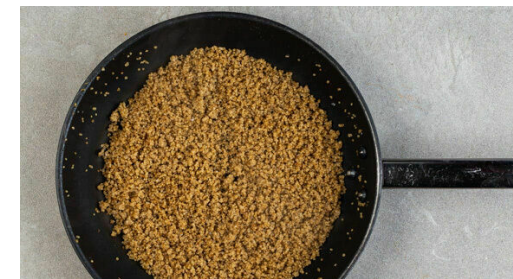
4. Pak Choi garen

Den **Bacon** in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Zwiebeln** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten, den **Pak Choi** zufügen, mit 100ml 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 2EL 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 2EL 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.