



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.

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

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

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.



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.



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.



5. Fleisch braten

In der Kürbiskernpfanne das **Fleisch** mit 1 EL 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.



3. Kürbiskerne rösten

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



6. Quinoa anbraten

In der Pfanne 1 EL 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.