



Low Carb V1: Kross gebratene Chorizo und Feta

auf buntem Salat mit Pistaziendressing



ca. 25min



3-4 Personen

Wenn dir mal die Kochideen ausgehen, kommen wir mit Freuden ins Spiel: Chorizochips sind fast schon ein Klassiker, aber hast du schon mal daran gedacht, Zwiebeln, Paprika und Rote Bete mit Orangensaft anzubraten? Oder ein Salatdressing aus Pistazien, Feta und Basilikum zuzubereiten, fein-fruchtig abgeschmeckt mit Orangenschale? Nein? Dann los, hier ist die Idee – und die passenden Zutaten gleich dazu. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g Chorizo, gewürfelt ⁷
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 unbehandelte Orangen
- 20g Basilikum
- 30g Pistazienkerne ¹⁵
- 100g Feta ⁷
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Schaumkelle
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 601kcal, Fett 41.8g, Kohlenhydrate 31.8g, Eiweiß 21.8g



1. Chorizo braten

Die **Chorizo** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-5Min. knusprig braten, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die **Chorizo** mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne nicht auswaschen.



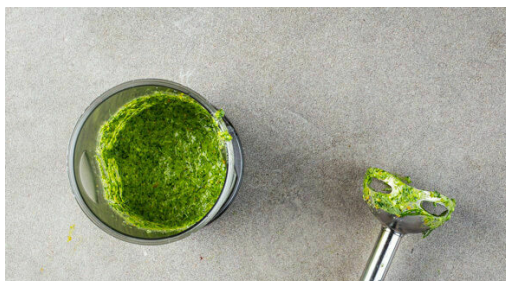
2. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Rote Bete** jeweils halbieren und in dünne Scheiben schneiden. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **Schale einer Orange** abreiben, dann die **Orangen** halbieren und auspressen.



3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** und die **½ des Orangensafts** in die Pfanne geben und mit 1EL Olivenöl oder Butter 4-5Min. sanft braten, bis die **Zwiebeln** weich und leicht gebräunt sind.



4. Dressing zubereiten

Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und mit der **½ der Pistazien**, **⅓ des Fetas**, der **Orangenschale**, dem **restlichen Orangensaft** und 3EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten **Dressing** pürieren.



5. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Rote Bete** zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten, bis das **Gemüse** warm und die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Die **restlichen Pistazien** grob hacken. Den **Feldsalat** mit dem **Dressing** vermengen. Den **Feldsalat** auf Teller verteilen, das **Gemüse** und die **Chorizo** darauf anrichten und mit dem **restlichen Feta** und den **Pistazien** garniert servieren.