



Kassler Low Carb mit Quinoa

und Pak Choi mit Bacon



20-30min



2 Personen

Na, was machen die guten Vorsätze? Wer auch die noch gar nicht gefassten nicht schon über den Haufen werfen will, macht mit diesem Gericht nichts falsch. Nach der ganzen Weihnachtsvöllerei dürfte der Körper auf längere Sicht genügend Kohlenhydrate gesehen haben, deshalb: Low Carb vom Feinsten! Es gibt mageren Kassler mit Pak Choi, Kürbiskernen und Quinoa. Und damit's nicht zuuu gesund wird, „würzen“ wir mit etwas Bacon ...

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

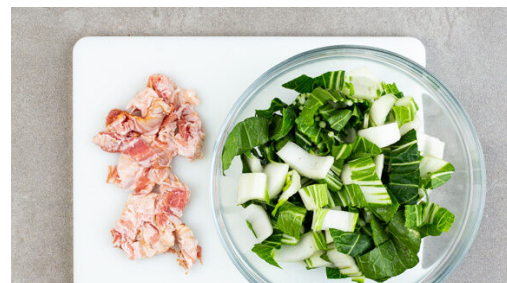
Nährwertangaben pro Portion

Energie 553kcal, Fett 23.3g, Kohlenhydrate 43.0g, Eiweiß 41.7g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, 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.



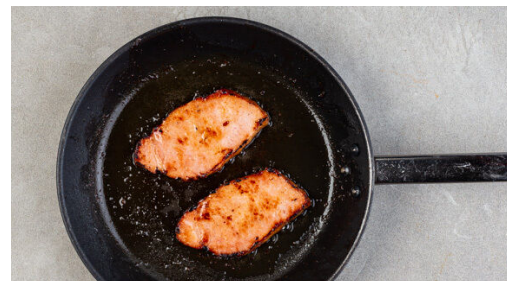
3. Kürbiskerne rösten

Die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett unter ständigem Rühren Fett 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 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.