

# BUTTER PAK-CHOI MIT LACHS UND SESAM

## ZUTATEN:

- 125g Lachsfilet
- 300g Pak-Choi
- 20g Butter
- 20g Kokosöl
- 30g Sesam
- Salz & Pfeffer



## ZUBEREITUNG:

Schneide den Pak-Choi in Scheiben und brate diesen in einer Pfanne mit Butter auf mittlerer Temperatur. Brate auch den bereits aufgetauten Fisch in einer Pfanne mit Kokosöl auf mittlerer Temperatur.

Streue den Sesam über das ganze Essen und würze es mit Salz und Pfeffer.



Tipp #1: Wenn du den Sesam röstest, wird das Gericht noch aromatischer.

Tipp #2: Wenn du keinen Pok Choi findest, kannst du stattdessen auf Chinakohl zurückgreifen.

# WIRSING-HACKPFANNE

## ZUTATEN:

- 300g Wirsing
- 50g Kokosmilch
- 40g Butter
- 120g Rinderhack
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss



## ZUBEREITUNG:

Schneide den Wirsing in dünne Streifen und brate ihn zusammen mit dem Hackfleisch in einer Pfanne mit Butter und Kokosmilch unter ständigem Rühren. Würze alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.



Tipp #1: Anstatt Hackfleisch passt in dieses Rezept auch sehr gut Bacon.

Tipp #2: Wenn du keinen Wirsing bekommst, kannst du auch wunderbar Chinakohl verwenden.