

MANDEL-SPINAT MIT BACON & EI

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 40g Bacon
- 300g aufgetauter Spinat
- 30g Mandeln gestiftelt/gehobelt
- 30g Butter
- 70g Cherry Tomaten
- Salz, Pfeffer &
- Cayenne Pfeffer



ZUBEREITUNG:

Röste, ohne Öl und auf niedriger Temperatur, als erstes die Mandeln.

Halbiere die Tomaten und gib sie mit dem Spinat und 20g Butter in die Pfanne zu den Mandeln.

Vermische alles gut miteinander und lass es köcheln bis alles gut durch ist. Schmecke es mit Salz, Pfeffer und etwas Cayenne Pfeffer ab.

Brate in einer anderen Pfanne den Bacon und die Eier mit Butter bei mittlerer Temperatur.



Tipp: Wenn du das Gericht mitnehmen möchtest, kannst du den Bacon und die Eier zu einem Omelette verarbeiten. Das schmeckt kalt doch etwas besser als Bacon und Spiegeleier ;)

ASIATISCHE PAK-CHOI PFANNE

ZUTATEN:

- 300g Pak-Choi
- 100g Champignons
- 120g Rinder Hackfleisch
- 50g Kokosmilch
- 20g Butter
- 20g Kokosöl
- 1/2 TL Thai Curry Paste
- Salz



ZUBEREITUNG:

Schneide den Pak-Choi in Streifen und die Champignons in Spalten. Gib die Butter, das Kokosöl, die Curry Paste und die Kokosmilch in eine Pfanne bei mittlerer Temperatur und verrühre alles bis sich die Paste aufgelöst hat. Gib nun das Gemüse und das Hackfleisch dazu und brate alles bis es durch ist. Schmecke alles mit etwas Salz ab.



Tipp #1: Anstelle von Pak-Choi kannst du auch Chinakohl verwenden.

Tipp #2: Mit ein bisschen Zitronensaft und einer Prise Erythrit verleihst du dem Ganzen eine fruchtigere Note.