

Pastinaken-Pfanne mit Knoblauch-Chili-Hack

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

1 kg Pastinaken
 400 g Rinderhack
 4 Knoblauchzehen
 2 Esslöffel Sojasauce
 2 Esslöffel Chilisauce
 1 rote Paprika
 500 g Spinat
 1 Limette (ausgepresster Saft)
 40 g Sesam
 1 Esslöffel Olivenöl
 Salz, Pfeffer

Ein Ausflug nach Asien. Dieses würzige Pfannengericht kommt ohne schwere Kohlenhydrate aus - Eiernudeln werden durch würzige Spiralen aus Pastinaken ersetzt. Und wenn du auf den Geschmack gekommen bist, findest du [hier noch mehr Ideen mit Pastinake](#).

- 1 -

Pastinaken mit einer Bürste putzen oder schälen. Mit einem Spiralschneider in feine Gemüsenudeln schneiden.

- 2 -

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Rinderhack 4-5 Minuten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Hitze reduzieren. Sojasauce, Knoblauch und Chilisauce in die Pfanne geben und unter Rühren 5 Minuten braten.

- 4 -

Paprika entkernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Paprika und Spinat in die Pfanne geben, unterheben und 3 Minuten anbraten. Pastinaken-Spiralen hinzufügen und 3-4 Minuten mitbraten.

- 5 -

Vor dem Servieren mit frischem Limettensaft beträufeln und mit Sesam bestreuen.