



Knuspriger Schweinebauch mit Feta

dazu Apfel-Gurken-Salat und pikante Bohnen



ca. 30min



2 Personen

Knuspriger Schweinebauch ist eine kleine Delikatesse, die einen gewöhnlichen Wochenabend auch mal in ein ausgedehntes Schlemmerprogramm verwandeln kann. In Zitronensaft und Sojasauce geschmurgelt und mit einem fruchtig-frischen Salätchen aus Äpfeln und Gurken serviert, möchte man jeden Bissen ganz genüsslich auskosten. Denn essen heißt ja schließlich, das Nützliche mit dem Angenehmen zu verbinden!

Was du von uns bekommst

- 1 Minigurke
- 1 grüner Apfel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 grüne Peperoni
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Packung Schweinebauch
- 1 Tomate
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 10g Koriander
- 50g Feta ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 649kcal, Fett 38.8g,
Kohlenhydrate 41.0g, Eiweiß 32.4g



1. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Gurken** und die **Äpfel** mit der **Zitronenschale**, der **1/2 des Zitronensafts** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Salat** vermengen.



4. Sauce anrühren

Inzwischen die **Tomate** in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **restlichen Zitronensaft** mit der **1/2 der Sojasauce**, 1TL Honig sowie 1 Prise Pfeffer zu einer **Sauce** verrühren. Die **Korianderstängel** separat fein und die **Korianderblätter** grob schneiden.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Peperoni** längs halbieren und **eine Hälfte** in hauchdünne Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



5. Sauce hinzufügen

Das **Bratfett** mit einem Löffel aus der Pfanne entfernen, dabei ca. **1EL Bratfett** aufbewahren und beiseitestellen. Die **Sauce** in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze erwärmen. Das **Fleisch** in der **Sauce** wenden, bis es vollständig bedeckt ist, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 10Min. anbraten, anschließend bei starker Hitze 2-4Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** knusprig und goldbraun ist.



6. Bohnen anbraten

Die **Bohnen**, die **Tomaten**, den **Knoblauch**, die **Peperoni** und die **Korianderstängel** in der Pfanne mit **1EL Bratfett** bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer sowie 1EL hellem Essig abschmecken. Die **Bohnen** mit dem **Fleisch** und dem **Salat** anrichten. Den **Feta** darüber zerkrümeln, mit den **Korianderblättern** garnieren und servieren.