

Knuspriger Schweinebauch mit Feta

dazu Apfel-Gurken-Salat und pikante Bohnen



ca. 30min



3-4 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 Gurke
- 2 grüne Äpfel
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 grüne Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 2 Packungen Schweinebauch
- 2 Tomaten
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 20g Koriander
- 100g Feta ⁷

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

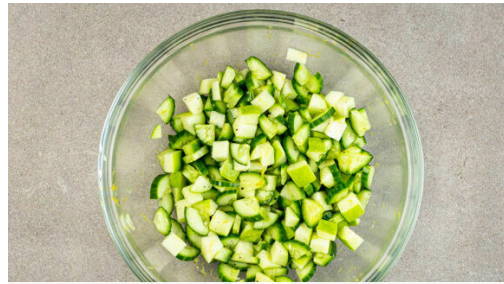
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 641kcal, Fett 38.8g,
Kohlenhydrate 40.5g, Eiweiß 31.6g



1. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in ebenfalls ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zitronenschalen** abreiben, dann die **Zitronen** 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 **Tomaten** in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **restlichen Zitronensaft** mit der **Sojasauce**, 1EL 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 in hauchdünne Streifen schneiden. **Tip:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



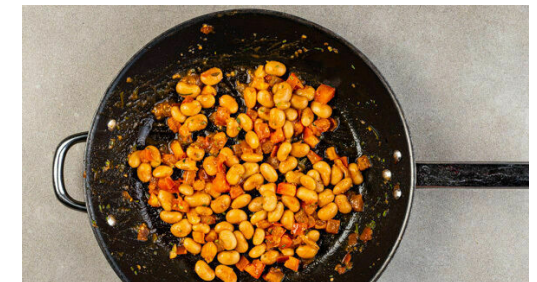
5. Sauce hinzufügen

Das **Bratfett** mit einem Löffel aus der Pfanne entfernen, dabei ca. **2EL 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 **2EL Bratfett** bei starker Hitze 2-3Min. anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer sowie 1-2EL hellem Essig abschmecken. Die **Bohnen** mit dem **Fleisch** und dem **Salat** anrichten. Den **Feta** darüber zerkrümeln, mit den **Korianderblättern** garnieren und servieren.