

MARLEY SPOON



Schweinegeschnetzeltes Low Carb

an Salat mit grünen Bohnen und Apfel



ca. 25min



3-4 Personen

In deiner Kochbox steckt heute eine leckere Kombination aus deftigem Schweinegeschnetzeltem und einem leichten Salat, der mit grünen Bohnen und fruchtigen Apfelscheibchen glänzt. Eingelegte rote Zwiebeln und angeröstete Walnüsse setzen köstliche Akzente in diesem schnell zubereiteten Low Carb Schmaus. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 500g grüne Bohnen
- 2 grüne Äpfel
- 50g Walnusskerne¹⁵
- 2 Packungen Schweinegeschnetzeltes
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 200g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 482kcal, Fett 31.0g, Kohlenhydrate 20.9g, Eiweiß 31.2g



1. Zwiebeln einlegen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in schmale Streifen schneiden. 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Zucker in 1EL Essig auflösen und die **Zwiebelstreifen** damit vermengen.



4. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** grob hacken oder mit den Fingern in kleine Stücke brechen, dann in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Bohnen kochen

Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer halbieren. Im kochenden Wasser 10-12Min. kochen, bis sie gerade gar sind, aber noch frisch aussehen. In ein Sieb abgießen und kalt abspülen.



5. Fleisch braten

In derselben Pfanne 2EL Olivenöl bei starker Hitze erwärmen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **½ der Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer im heißen Öl 5-6Min. braten, bis das **Fleisch** gar und goldbraun ist.



3. Äpfel vorbereiten

2EL Olivenöl, 2EL Essig, 2TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden, dann mit dem **Dressing** vermengen.



6. Salat anmachen

Den **Salat** und die **Bohnen** mit den **Apfelscheiben** und dem **Dressing** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** mit dem **Fleisch** anrichten und mit den **Walnüssen** und den **eingelagerten Zwiebeln** garniert servieren.