



Schweinegeschnetzeltes Low Carb

an Salat mit grünen Bohnen und Apfel



ca. 25min



2 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
- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 1 Apfel
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Packung Schweinegeschnetzeltes
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroße 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 494kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 22.5g, Eiweiß 31.6g



1. Zwiebeln einlegen

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **eine Hälfte** in schmale Streifen schneiden. Die **andere Hälfte** für ein anderes Rezept verwenden. 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Zucker in 1EL Essig auflösen und die **Zwiebelstreifen** damit vermengen.



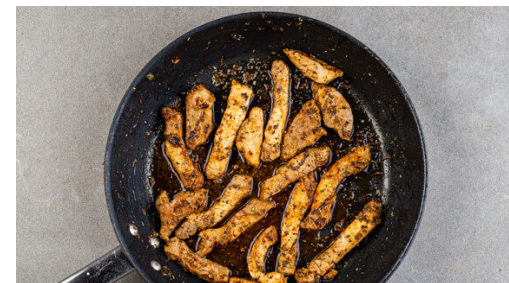
4. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** grob hacken oder mit den Fingern in kleine Stücke brechen, dann in einer mittelgroßen 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 **Bohnen** in das kochende Wasser geben und 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 1EL 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. Apfel vorbereiten

1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den **Apfel** 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 **eingelekten Zwiebeln** garniert servieren.