



Schweinebauch auf Naturreis

mit Wasabi-Tomaten-Sauce und Rosenkohl



ca. 30min



2 Personen

Juhu, es gibt wieder ein Schweinebauchrezept, das dir garantiert viel Beifall einheimst! Heute karamellisierst du das schmackhafte Fleisch nämlich in süß-würziger Teriyakisaucе, bevor es auf einem Bett aus nussigem Naturreis präsentiert wird. Dazu stehen goldgerösteter Fenchel und Rosenkohl bereit, in die extravagante Sauce aus frischen Tomaten und Wasabi gedippt zu werden und deine Geschmacksknospen jubeln zu lassen. Hurra!

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 1 Fenchelknolle
- 200g Rosenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Grillgewürzmischung
- 1 Packung Schweinebauch
- 1 Tomate
- 2 Päckchen Wasabipaste ⁷
- 30g Pistazienkerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- 2EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

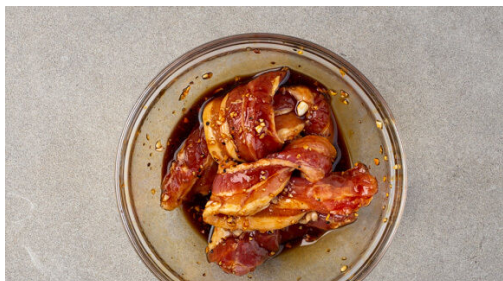
Nährwertangaben pro Portion

Energie 902kcal, Fett 51.8g, Kohlenhydrate 74.6g, Eiweiß 30.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Fenchel** halbieren und quer in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk und die Stiele entfernen. Das **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Rosenkohl** halbieren.



4. Fleisch würzen

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Teriyakisauce**, der **Gewürzmischung**, 1TL Honig und 1TL hellem Essig verrühren. Das **Fleisch** mit der **Würzsauce** vermengen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** aus der **Würzsauce** nehmen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. auf jeder Seite knusprig und gar braten. Die **Würzsauce** in den letzten ca. 30Sek. der Garzeit zugeben und köcheln lassen, bis sie eingedickt und klebrig ist.



3. Gemüse backen

Den **Fenchel** und den **Rosenkohl** mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im Ofen 15-20Min. backen, bis das **Gemüse** goldbraun und gar ist.



6. Sauce pürieren

Die **Tomate** vierteln, dann **2 Spalten** mit der **Wasabipaste**, 2EL Mayonnaise und 1EL hellem Essig in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. **Nach Geschmack mehr Tomaten** mitpürieren. Den **Reis** auf Teller verteilen, das **Gemüse** und das **Fleisch** darauf anrichten und mit der **Sauce** beträufeln. Mit den **Pistazien** und dem **Fenchelgrün** garniert servieren.