



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!

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

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

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und ebenfalls in ca. 1 cm 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. 1 cm 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 **1 EL 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.