



Spätzle mit Schweinebauch-Croûtons

und würzigem Rucolapesto mit Käse



ca. 25min



2 Personen

Hat hier jemand „Schweinebauch-Croûtons“ gesagt? Wer jetzt noch nicht die Ohren spitzt, hat selber Schuld. Die knusprigen, schmackhaften Gaumenschmeichler sollte man sich auf gar keinen Fall entgehen lassen! Raffinierterweise werden auch die Spätzle in dem Bratfett goldbraun gebraten, bevor sie sich in einem frisch-grünen Pesto aus Rucola, Sonnenblumenkernen und Käse suhlen dürfen. Dieses Mahl schmeckt einfach, Pardon, saugt!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Schweinebauch
- 50g Sonnenblumenkerne
- 1 Zwiebel
- 250g Champignons
- 1 Stangensellerie ¹
- 400g frische Spätzle ^{2,3}
- 50g Rucola
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1067kcal, Fett 70.5g,
Kohlenhydrate 67.0g, Eiweiß 41.3g



1. Schweinebauch braten

Den **Schweinebauch** in ca. 1cm große Würfel schneiden und mit 1 kräftigen Prise Salz in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze 10–12Min. braten, bis der größte Teil des **Fetts** ausgetreten ist.



2. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer zweiten Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den **Sellerie** quer in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln**, den **Sellerie** und die **Pilze** mit 1 kräftigen Prise Salz und 1EL Olivenöl in der zweiten Pfanne bei sehr starker Hitze 6–8Min. braten, bis das **Gemüse** gar und appetitlich gebräunt ist.



4. Spätzle mitbraten

Die **Spätzle** in die Pfanne zu dem **Schweinebauch** geben und bei starker Hitze ca. 5Min. mitbraten, bis die **Spätzle** leicht gebräunt sind und der **Schweinebauch** knusprig ist.



5. Pesto zubereiten

Den **Rucola** grob schneiden. Den **Käse** grob reiben. Ca. **1EL Sonnenblumenkerne** für die Garnitur beiseitelegen. Die **restlichen Sonnenblumenkerne**, den **Rucola**, den **Käse**, 2EL Olivenöl, 3TL hellen Essig, 4EL Wasser, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem **Pesto** pürieren.



6. Anrichten und servieren

Die **Spätzle** und die **Schweinebauch-Croûtons** mit dem **Rucolapesto** und der **½ des Gemüses** vermengen, ggf. etwas Wasser hinzufügen. Das **restliche Gemüse** auf den **Spätzle** anrichten, mit den **übrigen Sonnenblumenkernen** garnieren und servieren.