



## Würziger Schweinebauch mit Rosenkohl

auf Süßkartoffelpüree mit Nüssen



ca. 25min



2 Personen

Heute ist gesundes Schlemmen angesagt, denn Rosenkohl, Süßkartoffelpüree und süß-herbe Cranberrys versorgen dich nicht nur mit einer Extrapolition an Vitamin A, B2 und C, sondern liefern auch reichlich Kalium,  $\beta$ -Carotin und Ballaststoffe! Wenn sich dazu dann ein in Ahornsirup und Chilisauce gebratener Schweinebauch gesellt, danken dir Körper und Geschmacksknospen.

## Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung Schweinebauch
- 1 Packung Rosenkohl
- 1 Päckchen blanchierte Haselnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Päckchen getrocknete Cranberries

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Grillpfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

### Kochtipp

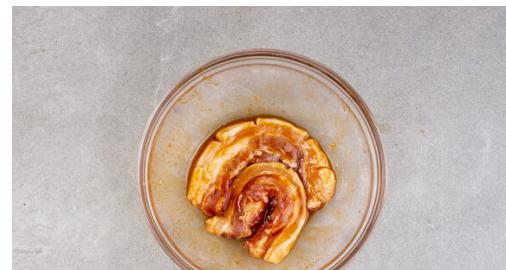
Wer mag, kann die Haselnüsse für noch mehr Geschmack in einer trockenen Pfanne kurz anrösten.

### Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

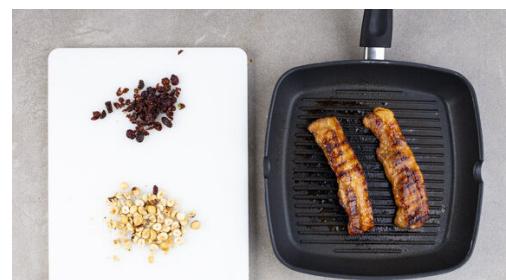
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 824kcal, Fett 49.3g, Kohlenhydrate 63.4g, Eiweiß 25.4g



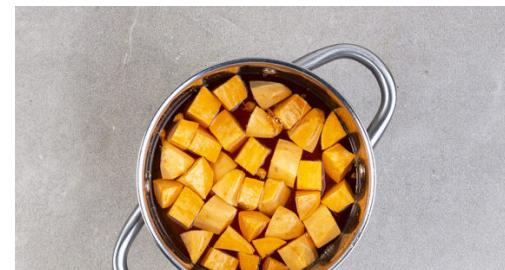
### 1. Schweinebauch würzen

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffel** und die **Karotte** zum Kochen bringen. Den **Ahornsirup** mit der **Sriracha-Sauce**, 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren, dann den **Schweinebauch** gut mit der **Würzsauce** einreiben und beiseitestellen.



### 4. Schweinebauch braten

Den **Schweinebauch** in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5Min. goldbraun und knusprig braten. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale Pfanne verwenden. Die **Haselnüsse** grob hacken. Die **Cranberries** grob hacken.



### 2. Gemüse kochen

Die **Süßkartoffel** schälen und grob würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls grob würfeln. Das **Gemüse** in das kochende Wasser geben und 12-15Min. kochen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann das **Gemüse** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 5. Rosenkohl verfeinern

Die **Cranberries** mit 100ml heißem Wasser zum **Rosenkohl** in die Pfanne geben und den **Rosenkohl** noch 3-4Min. braten, bis die Flüssigkeit verdampft und der **Rosenkohl** bissfest ist. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 3. Rosenkohl braten

Den **Rosenkohl** halbieren und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 7-8Min. rundum goldbraun anbraten. **Tipp:** Wer mag, kann statt Olivenöl auch Butter verwenden.



### 6. Gemüse stampfen

Die abgetropften **Süßkartoffeln** und **Karotten** zurück in den Topf geben und zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit etwas Butter verfeinern. Den **Schweinebauch** und den **Rosenkohl** auf dem **Püree** anrichten, mit den **Nüssen** garnieren und servieren.