



Würziger Schweinebauch mit Rosenkohl

auf Süßkartoffelpüree mit Nüssen



ca. 25min



2 Personen

Heute ist gesundes Schlemmen angesagt, denn Rosenkohl, Süßkartoffelpüree und süßherbe Cranberries versorgen dich nicht nur mit einer Extraportion an Vitamin A, B2 und C, sondern liefern auch reichlich Kalium, β -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 ¹⁵
- 1 Päckchen getrocknete Cranberrys

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

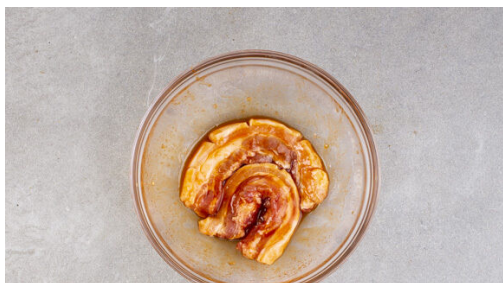
Wer mag, kann die Haselnüsse für noch mehr Geschmack in einer trockenen Pfanne kurz anrösten.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



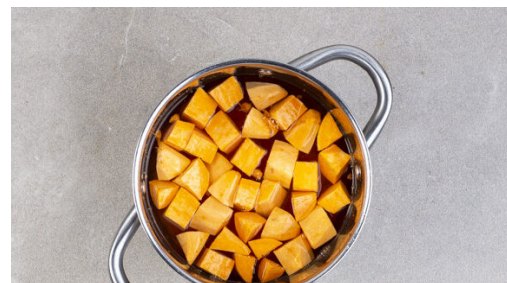
1. Schweinebauch würzen

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 **Cranberrys** grob hacken.



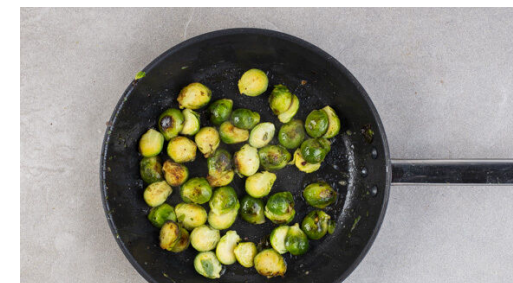
2. Gemüse kochen

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 **Cranberrys** 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.