



Knusprig-süßer Schweinebauch

mit Blumenkohlreis und Mangosalsa



ca. 25min



2 Personen

Schlemmen ohne Reue ist heute die Devise. Wir entführen deine Geschmacksknospen nach Mexiko und servieren goldbraun karamellisierten Schweinebauch mit fruchtig-pikanter Mangosalsa. Delicioso! Und nun zum Ohne-Reue-Teil: Mit dem raffiniert-würzigen Blumenkohlreis bekommst du eine tolle Low-Carb-Alternative für Reis, die nicht nur im Handumdrehen zubereitet ist, sondern auch an Kalorien spart. Echt clever!

Was du von uns bekommst

- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Schweinebauch
- 400g geriebener Blumenkohl
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Becher Mangosalsa

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- mittelgroße Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- Zitruspresse

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 472kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 31.4g, Eiweiß 21.2g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 240°C vorheizen. Die **Tomate** in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Sauce anrühren

2EL Honig, 1EL Essig, die **restliche Gewürzmischung** und 1 Prise Salz verrühren.



2. Schweinebauch rösten

Den **Schweinebauch** mit 1 Prise Salz würzen und in eine mittelgroße Auflaufform legen. Den **Schweinebauch** im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 5Min. rösten, dann wenden und weitere ca. 5Min. rösten, er sollte nicht mehr rosig, muss aber auch noch nicht gar sein.



5. Schweinebauch verfeinern

Den **Schweinebauch** nach ca. 10Min. aus dem Ofen nehmen. Das **Fett** abgießen und z. B. das nächste Spiegelei darin braten. Die **Sauce** gleichmäßig über dem **Schweinebauch** verteilen, sodass er rundum von **Sauce** bedeckt ist. Den **Schweinebauch** auf jeder Seite erneut ca. 2Min. im Ofen rösten, bis die **Sauce** leicht eingedickt und das **Fleisch** an den Rändern goldbraun ist.



3. Blumenkohlrös braten

Den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 30Sek. braten, den **Blumenkohlrös**, die **Tomaten**, die **1/2 der Gewürzmischung** und 2 Prisen Salz zugeben, 6-8Min. braten, bis der **Blumenkohlrös** gar ist, ab und zu rühren. Die Pfanne vom Herd nehmen, den **Limettensaft** und die **1/2 des Korianders** unterrühren. Mit Salz abschmecken.



6. Mangosalsa verfeinern

Den **restlichen Koriander** mit der **Mangosalsa** vermischen. Den **Schweinebauch** auf dem **Blumenkohlrös** anrichten und mit der **Mangosalsa** garniert servieren, die **Limettenspalten** dazu reichen.