



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!

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

- 2EL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

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

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

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



4. Sauce anrühren

2. Schweinebauch rösten

5. Schweinebauch verfeinern

3. Blumenkohlreis braten

6. Mangosalsa verfeinern

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