



Knusprig-süßer Schweinebauch

mit Blumenkohlreis und Mangosalsa



ca. 25min



3-4 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!

- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Packungen Schweinebauch
- 800g geriebener Blumenkohl
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 2 Becher Mangosalsa

- 4EL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen mit Grillfunktion
- große Auflaufform
- große Pfanne
- Zitruspresse

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 472kcal, Fett 30.8g,
Kohlenhydrate 31.4g, Eiweiß 21.2g


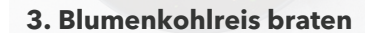


4EL Honig, 2EL Essig, die **restliche Gewürzmischung** und 1 Prise Salz verrühren.



A top-down view of a white rectangular baking dish with red handles. Inside the dish, two pieces of cooked salmon are arranged horizontally. The salmon is glazed with a dark, sticky sauce and has a slightly charred, golden-brown crust. The dish is set against a plain, light-colored background.

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.



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