



## 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!

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- große Auflaufform
- große 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 30.8g, Kohlenhydrate 31.4g, Eiweiß 21.2g



### 1. Zutaten vorbereiten

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



### 4. Sauce anrühren

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



### 2. Schweinebauch rösten

Den **Schweinebauch** mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und in eine große 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. Blumenkohlreis braten

Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 30Sek. braten, den **Blumenkohlreis**, die **Tomaten**, die **1/2 der Gewürzmischung** und 1/2TL Salz zugeben, 6-8Min. braten, bis der **Blumenkohlreis** 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 **Blumenkohlreis** anrichten und mit der **Mangosalsa** garniert servieren, die **Limettenspalten** dazu reichen.