



Knuspriger Schweinebauch mit Miso

und geröstetem Brokkoli-Rosenkohl-Gemüse



40-50min



2 Personen

Umami, die fünfte Geschmacksrichtung, zelebrieren wir heute mit unserer vollmundig würzigen Sauce, die wir aus Misopaste, Soja, Ingwer und Limette zaubern. Als würdiger Geschmacksträger wurde zarter Schweinebauch dazu auserkoren mit dem Gemüse in dem köstlichen Sud zu schmurgeln, bis er sich goldbraun karamellisiert auf unserem Teller von pikanter Sriracha-Sauce und knackigen Erdnüssen huldigen lässt. Oh, du Freude!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Schweinebauch
- 1 Karotte
- 200g Rosenkohl
- 1 Brokkoli
- 1 Stück Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Lauchzwiebel
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 726kcal, Fett 48.9g,
Kohlenhydrate 27.3g, Eiweiß 37.0g



1. Schweinebauch backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Schweinebauch** quer in dünne Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. In den noch vorheizenden Ofen schieben.



4. Sauce pürieren

Den **Ingwer** schälen und grob würfeln. Die **Limette** halbieren und auspressen. Den grünen und den weißen Teil der **Lauchzwiebel** separat in feine Ringe schneiden. Die **weißen Lauchzwiebeln** mit der **1/2 des Ingwers**, dem **Limettensaft**, der **Sojasauce** und der **Misopaste** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer grob pürieren. Nach Geschmack mit mehr **Ingwer** würzen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Rosenkohl** halbieren. Den **Brokkolistrunk** schälen und in dünne Scheiben schneiden, dabei die unteren 1-2cm entfernen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen.



5. Sauce vermengen

Nach ca. 25Min. Garzeit das **Gemüse** und den **Schweinebauch** auf dem Backblech mit der **1/2 der Sauce** vermengen und gleichmäßig verteilt im Ofen bei 240°C (220°C Umluft) 5-7Min. backen, bis der **Schweinebauch** gebräunt und karamellisiert ist.



3. Gemüse mitbacken

Das **Gemüse** auf das Backblech zu dem **Schweinebauch** geben. Mit 2EL Pflanzenöl vermengen, gleichmäßig verteilen und im Ofen ca. 25Min. goldbraun backen.

Vorsicht: Das Backblech ist heiß!



6. Anrichten und servieren

Die **Erdnüsse** grob hacken. Das **Gemüse** und den **Schweinebauch** mit der **restlichen Sauce** vermengen, auf Teller verteilen und mit der **Sriracha-Sauce** beträufeln. Mit den **Erdnüssen** und dem **Lauchzwiebelgrün** garnieren und servieren.