



Knuspriger Schweinebauch mit Miso

und geröstetem Brokkoli-Rosenkohl-Gemüse



ca. 50min



3-4 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

- 2 Packungen Schweinebauch
- 2 Karotten
- 400g Rosenkohl
- 2 Brokkoli
- 1 Stück Ingwer
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Lauchzwiebel
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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.

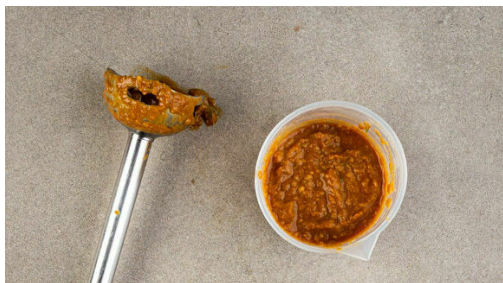
Nährwertangaben pro Portion

Energie 704kcal, Fett 48.6g,
Kohlenhydrate 23.3g, Eiweiß 36.1g



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



5. Sauce vermengen

Nach ca. 25Min. Garzeit die **1/2 der Sauce** gleichmäßig über den 2 Backblechen verteilen und mit dem **Gemüse** und dem **Schweinebauch** vermengen. Alles im Ofen bei 240°C (220°C Umluft) weitere 5-7Min. backen, bis der **Schweinebauch** gebräunt und karamellisiert ist, dabei den **Schweinebauch** über dem **Gemüseblech** positionieren.



3. Gemüse mitbacken

Die **1/2 des Gemüses** auf das Backblech zu dem **Schweinebauch** geben, das **restliche Gemüse** auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit je 2EL Pflanzenöl vermengen, gleichmäßig verteilen und im Ofen ca. 25Min. goldbraun backen, nach der Hälfte der Garzeit die Position der Bleche tauschen.



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.