



Schweinebauch auf Naturreis

mit Wasabi-Tomaten-Sauce und Rosenkohl



ca. 30min



3-4 Personen

Juhu, es gibt wieder ein Schweinebauchrezept, das dir garantiert viel Beifall einheimst! Heute karamellisierst du das schmackhafte Fleisch nämlich in süß-würziger Teriyakisauce, bevor es auf einem Bett aus nussigem Naturreis präsentiert wird. Dazu stehen goldgerösteter Fenchel und Rosenkohl bereit, in die extravagante Sauce aus frischen Tomaten und Wasabi gedippt zu werden und deine Geschmacksknöpfe zu lassen. Hurra!

Was du von uns bekommst

- 300g Express-Natureis
- 2 Fenchelknollen
- 400g Rosenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Grillgewürzmischung
- 2 Packungen Schweinebauch
- 1 Tomate
- 3 Päckchen Wasabipaste ⁷
- 60g Pistazienkerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 897kcal, Fett 51.7g, Kohlenhydrate 73.6g, Eiweiß 30.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Fenchelknollen** halbieren und quer in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk und die Stiele entfernen. Das **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Rosenkohl** halbieren.



4. Fleisch würzen

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Teriyakisauce**, der **Gewürzmischung**, 2TL Honig und 2TL hellem Essig verrühren. Das **Fleisch** mit der **Würzsauce** vermengen.



2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Gemüse backen

Den **Fenchel** und den **Rosenkohl** mit 2EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im Ofen 15-20Min. backen, bis das **Gemüse** goldbraun und gar ist.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** aus der **Würzsauce** nehmen und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. auf jeder Seite knusprig und gar braten. Die **Würzsauce** in den letzten ca. 30Sek. der Garzeit zugeben und köcheln lassen, bis sie eingedickt und klebrig ist.



6. Sauce pürieren

Die **Tomate** vierteln und mit der **Wasabipaste**, 4EL Mayonnaise und 2EL hellem Essig in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Den **Reis** auf Teller verteilen, das **Gemüse** und das **Fleisch** darauf anrichten und mit der **Sauce** beträufeln. Mit den **Pistazien** und dem **Fenchelgrün** garniert servieren.