



Asiatische Bowl mit mariniertem Schweinerücken

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	1 EL
Blumenkohl	1 St.
Schweinenackensteaks	400 g
Zitronen	1 St.
Buschbohnen	100 g
Currypulver	4 g
Öl	2 TL
Sojasauce	20 ml
Apfelmus	25 g
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Backblech mit Backpapier, Schaumlöffel

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. In einen Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Blumenkohl waschen, Strunk schälen, ca. 20 Röschen ausschneiden, den Rest grob mit Strunk schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 0,3 cm dünne Streifen schneiden. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Bohnen waschen, trocken schütteln und die äußersten Enden dünn abschneiden.
2. In einer Schüssel Blumenkohlröschen mit der Hälfte des Currys, 1 TL Öl, 8 TL Wasser und 1 Prise Salz marinieren. Röschen auf ein Backblech legen und ca. 25 Min. backen. Schüssel nicht säubern. Restlichen Blumenkohl im Salzwasser ca. 12–15 Min. kochen.
3. In der Schüssel Sojasauce und Apfelmus vermengen, Fleisch darin marinieren und beiseitestellen.
4. Blumenkohl mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser nehmen und in ein hohes Gefäß geben. Blumenkohl pürieren und mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, restlichem Curry und 2 TL Zitronensaft abschmecken. Salzwasser erneut aufkochen und Bohnen darin ca. 3 Min. bissfest garen. Bohnen in ein Sieb abgießen, sofort kalt abschrecken und abtropfen lassen.
5. In einer Pfanne 1 TL Öl auf hoher Stufe erhitzen und das Fleisch darin rundherum ca. 2 Min. anbraten. Marinade in die Pfanne geben und ca. 2 Min. köcheln lassen. Mit 3 TL Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Blumenkohlröschen aus dem Ofen nehmen und zusammen mit Blumenkohlpuree, Bohnen und Fleisch nach Belieben in tiefen Schüsseln anrichten. Asia Bowl heiß servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	252 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	9 g