Süß-saurer Schweinerücken mit Weiße-Bohnen-Caponata

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	2 St.
Cherrytomaten	500 g
Zucchini	2 St.
Olivenöl	1 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Honig	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kapern	8 EL
weiße Bohnen in der Dose	850 g
Schinkenschnitzel aus der Oberschale vom Schwein	600 g
Öl	2 EL
Wasser	200 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, große Auflaufform, Sieb

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zucchini waschen, Enden entfernen und würfeln.

2. In einer Auflaufform Paprika, Tomaten und Zucchini mit 1 EL Olivenöl, 2 EL Balsamicoessig, 2 EL Honig und Salz und Pfeffer vermengen und das Gemüse anschließend im oberen Drittel des Ofens ca. 15 Min. backen.

3. Kapern und weiße Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Fleisch waschen, trocken tupfen, und in ca. 0,5 cm dünne Streifen schneiden.

4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch salzen und im heißen Öl rundherum ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Herd ausschalten, 2 EL Honig mit dem Fleisch in der Pfanne vermengen und den Schweinerücken bis zum Anrichten zugedeckt ruhen lassen.

5. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Kapern und Bohnen darin ca. 1 Min. anbraten. Gemüse aus dem Ofen nehmen und samt Garflüssigkeit zu den Kapern und Bohnen geben.

6. Das Gemüse mit ca. 200 ml Wasser ablöschen und ca. 3 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit süß-saurem Schweinerücken auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Je nachdem wie fix du bist, kannst du mit dem Braten des Fleisches noch etwas warten. Brate das Fleisch erst an, kurz bevor du das Gemüse aus dem Ofen holen kannst. So vermeidest du, dass das Fleisch zu lange ruht und trocken und zäh wird.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	589 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	54 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	10 g