



Hauptspeise



Schweinerückenbraten auf Chili-Gemüse

🕒 20 min Zubereitungszeit

🕒 50 min Kochzeit

🍴 1.017 kcal pro Portion

●● Mittel

📖 Deutsche Küche

🌐 International



Zutaten

2 Portionen

500 g Schweinerückenbraten
300 g Kartoffeln
2 Möhren
300 g Kidneybohnen, Dose
2 Zwiebel, rot
3 Knoblauchzehen
2 Paprika, rot
1 Chilischote
10 Cherrytomaten
1 TI Paprikapulver, geräuchert
0,50 TI Kreuzkümmel, gemahlen
0,50 TI Cayennepfeffer
2 El Honig
4 El Sojasauce
1 El Senf
1 El Tomatenmark
500 Geflügelfond

Zubereitung

- 1 Kartoffeln und Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bohnen abschütten. Zwiebel schälen und achteln. Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Paprika und Chilischote abwaschen, entkernen und in Würfel schneiden. Tomaten halbieren.
- 2 Paprikapulver, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Honig, Sojasauce und Senf in einer Schüssel gründlich verrühren.
- 3 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Schweinerückenbraten von Silberhaut und überschüssigem Fett befreien. In einem Bräter etwas Öl erhitzen. Schweinerücken von allen Seiten scharf anbraten, aus dem Bräter nehmen. Rundherum mit der Marinade einpinseln.
- 4 Erneut etwas Öl im Bräter erhitzen. Möhren und Kartoffeln anbraten. Zwiebeln, Chili, Paprika hinzugeben. Tomatenmark einrühren. Knoblauch, Tomaten und Bohnen hinzugeben. Mit Geflügelfond ablöschen. Schweinerückenbraten zurück auf das Gemüse setzen. Thymian auf dem Braten verteilen. Abgedeckt im Ofen ca. 45 Min. garen.
- 5 Braten aus dem Bräter nehmen. In Alufolie ruhen lassen. Gemüse aus dem Bräter nehmen, in einer ofenfesten Form im ausgeschalteten Ofen warm halten. Sauce aus dem Bräter auf

0,50 Bund Thymian
1 Ei Saucenbinder, dunkel
0,50 Bund Koriander
2 Ei Pflanzenöl zum Braten
1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

dem Herd aufkochen und mit Saucenbinder andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Braten in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Sauce darüber verteilen. Koriander grob hacken und darüber streuen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	359kJ /86kcal	4.267kJ /1.017kcal
Fett	3g	30g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	12g
Kohlenhydrate	8g	92g
davon Zucker	3g	35g
Eiweiß	7g	81g
Salz	1g	5g