Gebratener Schweinebauch mit gratinierten Bohnen



Gut gewürzt und kross gebraten

Essen Sie gerne Schweinebauch? Sie sollten es auf alle Fälle versuchen. Und Sie brauchen keine Bedenken haben, dass Schweinebauch zu fett sei. Denn gerade der hohe Anteil an Fetteinlagerung macht den Schweinebauch so saftig und schmackhaft.

Noch dazu hat Schweinebauch den Vorteil, dass Sie ihn in den unterschiedlichsten Arten zubereiten können. Zunächst einmal entweder am Stück oder in Scheiben geschnitten. Dann alle Zubereitungsarten, die eine moderne Küche hergibt. Braten, Dünsten, Backen, Frittieren, Grillen … habe ich etwas vergessen? Sie sehen, Schweinebauch ist wirklich sehr vielseitig zuzubereiten und so schmackhaft!

Hier gibt es ihn mal aus der Grillpfanne, mit einer

Steakgewürzmischung gewürzt. Und als Beilage Bohnen. Dieses Mal aber nicht wie gewohnt im Speckmantel. Sondern man könnte eher sagen, im Käsemantel. Den auf die gegarten Bohnenhäufchen kommen einige Scheiben Gouda und dann werden die Bohnen im Backofen gratiniert. Zusammen mit dem gegrillten Schweinebauch auf dem Teller, der noch etwas Fleischsaft an die Bohnen abgibt, ist das sehr lecker.

Für 2 Personen:

- 6 Scheiben Schweinebauch (etwa 600 g)
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- 500 g Bohnen
- 4 Scheiben junger Gouda
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 22 Min.



Gratinierte Böhnchen anstelle Speckböhnchen

Bohnen putzen. In einem Topf mit kochendem Wasser 12 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Grillschlange des Backofens auf 200 °C erhitzen. Bohnen zu vier Häufchen auf zwei Tellern, jeweils am Rand, anrichten. Salzen. Jeweils eine halbe Käsescheibe über jedes Häufchen geben. Im Backofen 10 Minuten gratinieren.

Parallel dazu Schweinbauchscheiben mit der Gewürzmischung und Salz würzen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Scheiben darin auf jeder Seite 2 Minuten grillen.

Teller aus dem Backofen nehmen. Jeweils drei Scheiben Schweinebauch auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!