



Schweinebauch Arizona mit Bohnensalat

Zutaten (für vier Portionen):

Bauchscheiben

4 Scheiben Schweinebauch mit Schwarte
Cayenne-Pfeffer
Geräuchertes Paprikapulver
Selleriepulver
Knoblauchpulver
Senfpulver
Kreuzkümmel
Kümmel
Salz

Bohnensalat

150 g bunte Riesenbohnen (getrocknet)
200 g Prinzessbohnen (frisch oder gefroren)
2 Knoblauchzehen
2-3 Chilis
Bohnenkraut
100 ml Tomatensaft
1 EL Walnussöl
Scharfe Chilisauce
1 Zwiebel
1 Limette

Sowie

800 g kleine Kartoffeln (gekocht)
Schaschlik-Spieße

Zubereitung (circa 30 Minuten - ohne Garzeiten):

Die Riesenbohnen einige Stunden, besser am Vortag, in Wasser einlegen. Dann eine halbe Stunde mit Knoblauch, einer Chili und Bohnenkraut in Salzwasser kochen. Prinzessbohnen putzen und in den letzten sieben Minuten mitkochen.

In der Zwischenzeit aus den Gewürzen eine Gewürzmischung herstellen (hält luftdicht verpackt monatelang). Den Schweinebauch gründlich mit dieser Trocken-Marinade marinieren. Langsam und bei milder Hitze grillen oder im Ofen mit Grillfunktion garen – das Fett muss Zeit haben auszutreten, sodass es knusprig wird.

Die noch warmen Kartoffeln mit Schale halbieren, alle in derselben Richtung auf Schaschlik-Spieße stecken und abkühlen lassen. Gewürzmischung auftragen und langsam auf dem Grill oder in einer Grillpfanne rösten.

Aus Tomatensaft, Öl, Chilisauce und fein gehacktem Bohnenkraut eine Marinade herstellen. Zwiebelringe, fein geschnittene Chili, Limettenabrieb sowie -saft hinzufügen. Die Bohnen

abschütten und gut mit dieser Marinade vermischen. Der Salat kann lauwarm oder durchgekühlt serviert werden.

Bauchscheiben mit Bohnensalat und Kartoffelspießen servieren.

Nährwerte pro Portion:

700 kcal - 32 g Fett - 37 g Eiweiß - 66 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist laktosefrei und glutenfrei.