



Schweinegeschnetzeltes Low Carb

mit Salat mit grünen Bohnen und Apfel



ca. 25min



2 personen

In deiner Kochbox steckt heute eine leckere Kombination aus deftigem Schweinegeschnetzeltem und einem leichten Salat, der mit grünen Bohnen und fruchtigen Apfelscheibchen glänzt. Eingelegte rote Zwiebeln und angeröstete Walnüsse setzen köstliche Akzente in diesem schnell zubereiteten Low Carb Schmaus. Guten Appetit!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 250g sperziebonen
- 1 groene appel
- 50g walnoten ¹⁵
- 1x varkensreepjes
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- 30ml olijfolie
- 15ml azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

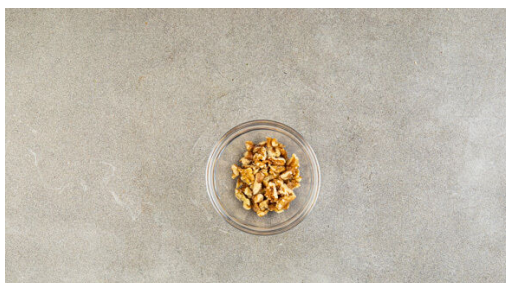
Voedingswaarde per portie

calorieën 623kcal, vet 45.1g, koolhydraten 24.4g, eiwit 31.4g



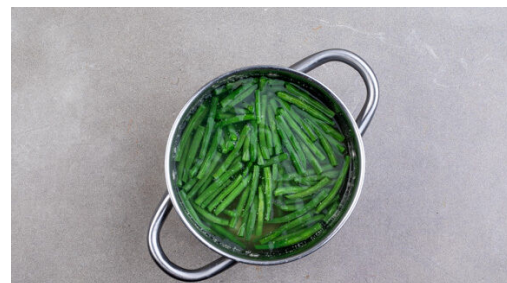
1. Zwiebeln einlegen

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **eine Hälfte** in schmale Streifen schneiden. Die **andere Hälfte** für ein anderes Rezept verwenden. 1 kräftige Prise Salz und 1 Prise Zucker in 1EL Essig auflösen und die **Zwiebelstreifen** damit vermengen.



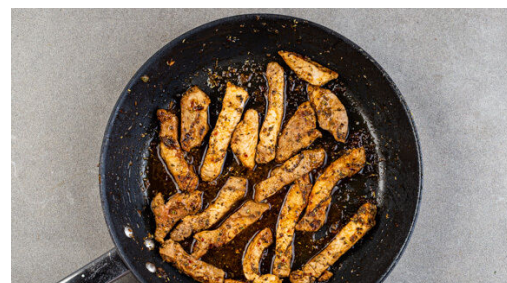
4. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** grob hacken oder mit den Fingern in kleine Stücke brechen, dann in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Bohnen kochen

Die Enden der **grünen Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer halbieren. Im kochenden Wasser 6-8Min. kochen, bis sie gerade gar sind, aber noch frisch aussehen. In ein Sieb abgießen und kalt abspülen.



5. Fleisch braten

In derselben Pfanne 1EL Olivenöl bei starker Hitze erwärmen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **½ der Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer im heißen Öl 5-6Min. braten, bis das **Fleisch** gar und goldbraun ist.



3. Apfel vorbereiten

1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden, dann mit dem **Dressing** vermengen.



6. Salat anmachen

Den **Salat** und die **Bohnen** mit den **Apfelscheiben** und dem **Dressing** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** mit dem **Fleisch** anrichten und mit den **Walnüssen** und den **eingelagerten Zwiebeln** garniert servieren.