

Gebackener Schweinebauch auf Feldsalat



Soft und kross

Mögen Sie es auch, wenn man die unterschiedlichsten Zubereitungsformen, Geschmäcker und Mundgefühle zusammen auf einem Teller hat? Und das Gericht dann auch noch lecker und gesund ist?

Dieses Rezept wird Sie überzeugen. Es ist einfach zuzubereiten. Denn der Schweinebauch wird nur gewürzt, den Rest übernimmt der Backofen.

Und in der Zwischenzeit kann man das Joghurtdressing für den Feldsalat zubereiten, den Salat damit vermischen und ihn ein wenig durchziehen lassen.

Das Ganze wird dann als Salatbett auf zwei Tellern angerichtet. Und der gebackene Schweinebauch kommt obenauf.

Dann hat man das Krosse, Knusprige, Würzige und Saftige des Schweinebauchs. Und das Softe, Zarte und Leichte des Feldsalat darunter. Ein wirklich sehr schmackhaftes Gericht.

Für 2 Personen:

- 2 x 400 g Schweinebauch
- 2 x 150 g Feldsalat
- Steakpfeffer

Für das Dressing:

- 2 Päckchen Küchenkräuter
- 6 EL Weißweinessig
- 6 EL Naturjoghurt
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Backzeit 45 Min.



Mit krosser Kruste
Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Schwarte des Schweinebauchs längs und quer in kleine Würfel einschneiden. Schweinebauch auf beiden Seiten kräftig mit dem Steakpfeffer würzen und einreiben.

Schweinebauch auf einen feuerfesten Teller geben und auf mittlerer Ebene 45 Minuten im Backofen backen.

Währenddessen mit den Zutaten für das Dressing ein solches zubereiten.

Feldsalat in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing beträufeln. Alles gut vermischen und Salat etwas ziehen lassen.

Salat als Bett auf zwei Tellern verteilen.

Schweinebauch aus dem Backofen nehmen und jeweils einen Schweinebauch auf einen Teller obenauf geben.

Servieren. Guten Appetit!