

Vorgeschlagen von: am So 19 Apr 2009 16:22:42 CEST

## Beschreibung

### Zutaten

750g magerer Schweinebauch, 500g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1/8 l helles Bier, Salz, Pfeffer, 1 Ei Tomatenmark, Öl, Chillipulver, scharfer Senf, Thymian, Butter

### Zubereitung

Fleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Schwarte leicht einschneiden. Zerdrückten Knoblauch mit Bier, Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Öl, Chillipulver, Senf, zerdrückten Pfefferkörnern und Thymian mischen. Fleisch mit dieser Marinade einstreichen und kurz ziehen lassen. Bauchscheiben braun braten, Zwiebelwürfel anbraten. Dazu Bauernbrot reichen und grünen Salat.

## Anmerkungen

<b>Zubereitungsdauer</b>	5 Min	<b>Schwierigkeit</b>	ganz einfach
<b>Portionen</b>	eine Portion	<b>Sonstige Menge</b>	
<b>Land/Region</b>		<b>Kosten</b>	
<b>Vegetarisch</b>	0	<b>Laktose frei</b>	0
<b>Diabetisch</b>	0	<b>Gluten frei</b>	0
<b>Kilo-Kalorien</b>		<b>Kilojoule</b>	
<b>Fettgehalt</b>		<b>Broteinheiten</b>	
<b>Eiweiß</b>		<b>Kohlehydrate</b>	