


Glasiertes Schweinsrack mit Grillgemüse



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 2 h 50 min

 Aktivzeit: 50 min

 Mittel



Zutaten

für 4 Personen

Fleisch

1 ganzes Rack vom Schweizer Schwein (ca. 1000 g)

Meersalz

2 EL Paprikapulver

4 TL Knoblauchpulver

4 TL Chilipulver

2 TL Senfpulver

2 TL frischer schwarzer Pfeffer

BBQ-Sauce

175 ml Apfelsaft

125 ml Ketchup

3 EL Apfelessig

2 EL Sojasauce

1 TL Worcestersauce

1 TL Melasse

0.5 TL Chilipulver

0.5 TL Knoblauchpulver

0.5 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

Grillgemüse

3 Pastinaken

4 Frühlingszwiebeln

2 Thymianzweige

3 EL Olivenöl

Salz

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

Pfeffer
0.5 Limette

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

587 kcal

30 g Eiweiss

25 g Kohlenhydrate

40 g Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Zubereitung

- 1 Für den Rub die Gewürze bis und mit schwarzem Pfeffer miteinander vermischen. Das Rack anschliessend ausgiebig mit dem Rub einreiben.
- 2 Das Rack anschliessend für 2–3 Stunden bei ca. 100–120 °C im Wassermoker garen.
- 3 Für die BBQ-Sauce alle Zutaten vermischen und zu einer homogenen Sauce verrühren.
- 4 Das Fleisch in den letzten 40 Minuten der Garzeit in regelmässigen Abständen mit der BBQ-Sauce bepinseln. Die Fleischoberfläche darf eine schön dunkle und glänzende Farbe annehmen und die Schwarte Blasen werfen.
- 5 Währenddessen die Pastinaken und die Frühlingszwiebeln rüsten und in dünne Streifen schneiden. Das geschnittene Gemüse mit Thymian und Olivenöl vermengen, salzen und pfeffern.
- 6 In einer feuerfesten Form bei indirekter Hitze mitgrillen, bis es gar ist. Gelegentlich wenden.
- 7 Das Fleisch vom Grill nehmen und in gewünschte Stücke schneiden. Das Gemüse mit Limettensaft und einem Schuss Olivenöl abschmecken. Beides zusammen servieren.