Glasiertes Schweinsrack mit Grillgemüse

Meine Wahl.

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

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 Wassersmoker 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.