


# 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](http://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.