Schweinshals an Fenchel-Thymian-Marinade

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 45 min
Aktivzeit: 1 h 15 min
Marinieren: 3 h
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

800 g	Hals vom Schweizer Schwein
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Fenchelsamen
1 Bund	Thymian
1	Bio-Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
1 EL	Paprikapulver, geräuchert
6 EL	Olivenöl
200 g	Basmatireis
1	Fenchel
2	Frühlingszwiebeln
2	Peperoni
1	Knoblauchzehe
1 EL	Sesamöl
2 TL	Honig
	Chiliflocken nach Belieben
1 EL	Fischsauce
2	Bio-Limette (Saft)
3 Zweige	frischer Koriander

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

759	kcal
42 g	Eiweiss
51 g	Kohlenhydrate
43 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Vakuumverpackt ist halb mariniert

Ultrawirksam ist diese Marinade, wenn der Schweinshals luftdicht verschlossen im Vakuumbeutel mariniert wird.

Zubereitung

1 Schweinshals in eine Schale geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Fenchelsamen im Mörser grob zerstossen. Thymianblätter von den Zweigen zupfen, Zitrone heiss abwaschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit dem Paprikapulver und dem Olivenöl in ein Gefäss geben, mischen und Schweinshals gleichmässig damit bestreichen. Im Kühlschrank 3–4 Stunden (nach Möglichkeit über Nacht) zugedeckt marinieren lassen.

3 Für den Salat den Reis nach Packungsanweisung garen. Fenchel, Frühlingszwiebeln und Peperoni waschen, in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Sesamöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten, Fenchel und Peperoni zugeben und unter Rühren 5–6 Minuten bissfest garen. Honig und Chiliflocken zugeben, mit Fischsauce und Limettensaft ablöschen. Alles gut verrühren und mit dem Reis mischen, beiseitestellen.

4 Grill für indirekte Hitze vorbereiten. Fleisch aus der Marinade nehmen, etwas abtupfen und bei 140–160 °C auf der direkten Seite des Grills von allen Seiten in 6–8 Minuten anbraten. Dann auf die indirekte Seite geben und unter gelegentlichem Wenden 90 Minuten knusprig grillieren. Zwischendurch mehrmals mit der restlichen Marinade bepinseln.

5 Schweinshals vom Grill nehmen, 10 Minuten ruhen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Koriander grob hacken, über den Reissalat streuen und alles zusammen mit dem Fleisch servieren.