


Schweinshals an Fenchel-Thymian-Marinade



Der feine Unterschied.

 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

Zubereitung

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

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 Vakuumbbeutel mariniert wird.

- 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.