Schweinsbrustspitz mit Melissen-Ananas-Salsa

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Aktivzeit: 35 min

Marinieren: 12 h

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

Fleisch

1.2 kg	Brustspitz vom Schweizer Schwein (mit Knochen)
4 Stück	Nelkenpfeffer
1 TL	schwarze Pfefferkörner
1 EL	Koriandersamen
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl

Ananas-Salsa

0.25	frische Ananas
1	Zwiebel
1	Peperoncino
0.5 Bund	Zitronenmelisse
1	Bio-Limette
2 EL	kalt gepresstes Rapsöl
	Salz

Salat

250 g	Couscous (Instant)
1 TL	Currypulver
4 dl	Gemüsebouillon
800 g	Blumenkohl
2 Bund	glatter Peterli
2 EL	Weissweinessig
2 EL	Sonnenblumenöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

852	kcal
46 g	Eiweiss
52 g	Kohlenhydrate
49 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Dessert vom Grill

Den Rest der Ananas auf dem Grill braten und mit griechischem Joghurt und Honig als Dessert servieren.

Zubereitung

1. Schweinsbrustspitz in eine Schale geben. Nelkenpfeffer, schwarzer Pfeffer und Koriandersamen im Mörser fein zerstossen, dann mit dem Öl mischen. Fleisch damit rundherum grosszügig einstreichen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

2. Ananas schälen und den Strunk entfernen. Zwiebel schälen und Peperoncino entkernen. Ananas, Zwiebel, Peperoncino und Zitronenmelisse sehr fein hacken. Alles in eine Schüssel geben. Limettenschale fein dazureiben, Saft auspressen und mit dem Rapsöl beifügen. Salsa mit Salz abschmecken.

3. Couscous und Curry in eine Schüssel geben. Bouillon aufkochen, darübergiessen, mischen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.

4. Blumenkohl waschen, rüsten und in kleine Röschen teilen. In Salzwasser knackig garen.

5. Peterli hacken. Mit Blumenkohl, Essig und Sonnenblumenöl zum Couscous geben und mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Den Grill für indirekte mittlere Hitze (180–200 °C) anfeuern. Brustspitz auf den Grillrost legen und zugedeckt bei indirekter Hitze 40 Minuten grillieren, dabei gelegentlich wenden. Dann in die direkte Hitzezone legen und bei geöffnetem Grill nochmals 10?15 Minuten braten, dabei zwischendurch wenden.

7. Fleisch salzen, auf ein Schneidebrett geben und 5 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Dann in Portionen schneiden, auf eine Platte geben und die Salsa darüber verteilen. Couscous-Salat separat dazu servieren.