


Schweinsbrustspitz mit Melissen-Ananas-Salsa



Der feine Unterschied.

 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.