

Bauchspeck mit Senfmarinade



Zutaten (4 Personen):

8 Scheiben Schweinebauch (à 100 g)
2 EL Rapsöl
4 TL mittelscharfer Senf
2 EL Tomatenketchup
1 EL gehackter Majoran
1/2 TL gehackter Thymian
Saft einer 1/2 Zitrone
2 Knoblauchzehen
2 EL Honig
2-3 Tropfen Tabasco
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Am Tag vor dem Grillen die Schweinebauchscheiben unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Das Rapsöl, Senf, Honig, Ketchup, durchgepresstem Knoblauch, Majoran und Thymian in eine Schüssel geben und glattrühren.

Die Marinade mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Schweinebauchscheiben mit der Marinade bestreichen, in einen Gefrierbeutel einlegen und diesen verschlossen bis zum Grillen im Kühlschrank aufbewahren.

Die restliche Marinade ebenfalls verschlossen bis zum Grillen kühl stellen.

Die vorbereiteten Schweinebauchscheiben auf den heißen Grill legen und garen. Hierbei das Grillgut mehrmals mit der übrigen Marinade bepinseln und fertig garen.

Nährwertangaben: 696 kcal p.P, 11 g KH p.P.