



Honigbraten vom Grill

Zutaten (für vier Portionen)

Honigbraten

Knoblauch

Rosmarin

800 g Schweinebauch (am Stück, entbeint, mit Schwarte)

Salz, Pfeffer

Kümmel

Zwiebelpulver

4 EL Honig

50-100 ml Weißweinessig

400 g Schalotten

Krautsalat mit Melone

2 gelbe Paprika

½ Honigmelone

½ Kopf Weißkohl

1 EL grober Senf

25 ml Weißweinessig

50 ml Olivenöl

1 TL Honig

Zubereitung (30 Minuten, ohne Garzeiten)

Der Honigbraten kann sowohl im Backofen als auch auf einem Grill mit Deckel zubereitet werden. Dazu zunächst kochendes Wasser zusammen mit Knoblauchzehen und Rosmarin in eine feuerfeste Form geben. Den Schweinebauch mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Zwiebelpulver einreiben und mit der Schwarte nach unten in die Form geben.

Die Form auf den Grill oder in den Backofen stellen und bei 180 Grad zunächst 30 Minuten garen. Die Schwarte wird dadurch weich und das Fleischstück gart auch bereits, die Unterseite bräunt. Dabei zusätzlich Honig und Essig über den Schweinebauch geben und zwei gelbe Paprikaschoten im Ganzen dazulegen, um sie zu rösten.

Anschließend entnehmen, das Wasser bis auf etwa 100 Milliliter entsorgen und die Schwarte mit einem scharfen Sägemesser rautenförmig einschneiden. Wieder in die Form geben, dieses Mal mit der Schwarte nach oben. Die Schalotten halbiert dazugeben, dann nochmals bei 180 Grad etwa 30 Minuten weitergaren, bis die Schwarte knusprig ist. Weiteren Honig und Essig miteinander vermischen und die Schwarte damit während des Garprozesses immer wieder einpinseln.

In der Zwischenzeit die Haut der gerösteten Paprika nach Geschmack abziehen und sie mundgerecht zugeschnitten in eine Schüssel geben. Die Melone entkernen, von der Schale trennen und mundgerecht zerteilen. Den Weißkohl fein hobeln und dazugeben, ebenso wie groben Senf, Essig, Öl und etwas Honig. Gründlich marinieren und nach Geschmack etwas ziehen lassen.

Den Honigbraten zusammen mit Schalotten und Krautsalat servieren. Dazu passen Backkartoffeln oder frisches Baguette.

Nährwerte pro Portion

710 kcal – 43 g Fett – 41 g Eiweiß – 36 g Kohlenhydrate