Schweinebauch in Honigmarinade

Zeit gesamt
1h 30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 EL
Knoblauchzehen	1 St.
Sesam, weiß	2 EL
Bauchspeck	600 g
Sojasauce	1 EL
Honig	3 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Grill

1. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne Sesam fettfrei auf niedriger Stufe ca. 2 Min. anrösten.

2. In einer Schüssel Sojasauce, Honig, Zitronensaft, Sesam und Knoblauch verrühren. Fleisch waschen, trocken tupfen und in der Marinade ca. 1 Std. marinieren lassen.

3. Grill anheizen. Fleisch abtropfen lassen und auf dem Grill ca. 6 Min. von jeder Seite grillen. Schweinebauch in Honigmarinade servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Indischer Tomaten-Gurken-Salat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	990 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	101 g