



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Gegrillter Iberico-Schweinehals – Schweinefleisch ist besser als sein Ruf

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 55 min **Gesamtzeit:** 1 h 15 min **Schwierigkeitsgrad:** schwer **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 550 kcal

Zutaten

200 g Schweinehals in bester Qualität pro Person (In meinem Beispiel: 1 kg Iberico-Schweinehals)

Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat

Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Zitronenabrieb, Senfpulver

Olivenöl

Zubereitung

1. Den Schweinehals in Augenschein nehmen und Knorpel oder grobe Sehnen mit einem Messer entfernen. Das nennt man parieren.

2. Mit Kräutern, Zitronenabrieb, Knoblauch, Öl und Salz eine Art Kräuterpesto oder Kräuteröl herstellen. Verwende dazu am besten einen Stabmixer oder einen Mörser. Das Fleisch damit einreiben. Anschließend das Fleisch noch mit Pfeffer, Muskat und Senfpulver würzen und die Gewürze etwas andrücken.

3.

Das Fleisch nun mit Folie abdecken und 30 – 120 Minuten bei Zimmertemperatur auf Temperatur kommen lassen. Dieser Vorgang ist bei Wein auch als «Kammern» oder «Chambrieren» bekannt.

Tipp: Unsere Zieltemperatur sind 68° - 72° C Kerntemperatur. Direkt aus dem Kühlschrank hat unser Fleisch 2° C. Nach zwei Stunden bei Zimmertemperatur hat es bereits ca. 24° C. Dies ist bereits 1/3 unserer Garzeit, welches Du so sicher und fast ohne Aufwand durchschreitest.

4. Den Grill vorheizen auf maximale Temperatur.

5. Einen Ofen mit einem Teller fürs Fleisch, einem hitzestabilem Schneidebrett und den Tellern zum Essen auf ca. 90° C vorheizen.

6. Das Fleisch salzen und auf den Grill legen. Jetzt alle 20 – 30 Sekunden das Fleisch wenden und von allen Seiten grillen, bis es ca. eine Kerntemperatur von 55° - 60° C hat. Bei einem Kilo Fleisch dauert das Garen ca. 25 – 35 Minuten.

Tipp: Durch das ständige Wenden dauert der Garprozess länger, dafür wirst Du aber mit einem

durchgehend perfektem Garpunkt und einer maximal knusprigen Kruste belohnt - der Aufwand lohnt sich also.

7. Anschließend das Fleisch mit Alufolie einpacken und auf dem warmen Teller ca. 20 Minuten ruhen lassen.

8. Nach dem Ruhen das Fleisch nochmal kurz auf dem Grill von allen Seiten aufknuspern und auf dem vorgewärmten Brett, mit einem scharfen Messer so tranchieren, dass Du die Fleischfasern verkürzt und ca. 3 – 5 mm dicke Tranchen schneidest.

9. Auf die vorgewärmten Teller anrichten und die Schnittfläche nochmal mit etwas Kräuteröl abglänzen und mit frischem Pfeffer und etwas Fleur de sel würzen.



Guten Appetit!

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Grundsätzlich funktioniert diese Zubereitung für fast alle «Kurzbrat-» Fleischteile vom Grill. Je nach Gewicht und Beschaffenheit variiert die Garzeit. Ab 68° bis 72° C spricht man davon, dass ein Fleischteil «durch» ist. Die Kerntemperatur von 72° C sollte dabei für mindestens 10 Minuten gehalten werden, um eventuell schädliche Keime abzutöten.

Viel Spaß beim Nachkochen und Feuermachen!

Liebe Grüße

Felix & Caroline