



Gegrilltes Secreto – das «Geheimnis» vom Schwein

Kochzeit: 20 min **Gesamtzeit:** 3 h **Schwierigkeitsgrad:** schwer **Portionen:** 2 **Kalorien p.P.:** 200 kcal

Zutaten

2 Stück(e) Secreto vom Freilandschwein oder einem anderen Schwein aus artgerechter Haltung vom Metzger Deines Vertrauens ca. 160 bis 200 g pro Steak

Etwas einfaches Olivenöl

Salz, Fleur de Sel, Pfeffer

Zubereitung

1. Das Fleisch, wenn nötig, auspacken, trocken tupfen, auf einen sauberen Teller legen und für 2 – 3 Stunden mit Klarsichtfolie und einem sauberen Tuch bedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen.

Hinweis: Setze das Fleisch keiner direkten Sonneneinstrahlung aus.

2. Den Grill anzünden und auf volle Hitze vorheizen lassen. Alternativ eine Grillpfanne für 3 – 5 Minuten bei voller Hitze vorheizen lassen.

3. Den Grillrost oder die Grillpfanne mit einem ölfeuchtem Küchenpapier sauber abreiben und die Teller zum Essen bei ca. 80 °C warm stellen.

4. Das Fleisch leicht salzen und auf den Grill auflegen. Etwa alle 20 Sekunden wenden und von allen Seiten bis zu einer Kerntemperatur von ca. 50 – 56 °C goldbraun grillen.

5. Das Fleisch auf die vorgewärmten Teller geben und kurz (ca. 2 – 5 Minuten) ruhen lassen.

6.

Nun mit etwas frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer und Fleur de Sel nachwürzen und genießen.

Es sind auch noch andere Gewürze wie Chili, Rosmarin, Thymian, Zitronenschale, Kräuter-Knoblauch-Öl oder andere möglich, jedoch empfehle ich Dir bei gutem Fleisch vor allem beim ersten Genuss zurückhaltend zu würzen, um den Eigengeschmack auch wirklich wahrnehmen zu können.

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)

Wie kannst Du das Ganze variieren?

Mein Fazit: Es handelt sich beim Secreto um ein sehr leckeres Stück Fleisch mit einem tollen nussigen Aroma. Du kannst die Gewürze wie oben beschrieben erweitern/variieren oder anstatt zu Grillen, kannst Du das Fleisch auch in der Pfanne braten. Auch spannend ist es, das gleiche Teilstück von unterschiedlichen Rassen probieren zu können.

Für Veganer und Vegetarier: «Sorry Folks» heute geht Ihr leider leer aus ?, aber wahrscheinlich haben die wenigsten von Euch das Rezept bis hier her gelesen, oder?

Muss man Schweinefleisch nicht durchgaren?

Ein großes Thema ganz kurz gefasst: Nein, das muss nicht unbedingt sein. Wenn Du bereit bist, qualitativ bestes Fleisch einzukaufen, wäre das sogar echt schade. Du kannst es auch ruhig medium garen. Die Ausnahme bilden hier, bei frischem Fleisch, das noch nicht länger gefroren war, schwangere Frauen und geschwächte oder ältere Menschen. Wichtig dabei ist ein funktionierendes Kerntemperaturthermometer und / oder jahrelange Erfahrung ?.

Wie bereits an anderer Stelle erwähnt, wird das Risiko durch tierische Lebensmittel oft überbewertet und das Risiko durch pflanzliche Lebensmittel unterbewertet. Das spiegelt sich bis heute auch oft noch in nationalen Gesetzgebungen wider und entzieht sich einer wissenschaftlichen Grundlage. Auch z. B. die Maßnahme während der BSE-Krise kein Fleisch mehr mit Knochen zu verkaufen, war schon aus damaliger Sicht mehr «Beruhigung fürs Volk» als eine zielgerichtete und wirksame Maßnahme. Viel sinnvoller wäre es gewesen, den Tieren nicht die Überreste Ihrer Artgenossen als Tiermehl zu verfüttern, was völlig wieder der Natur war.

Liebe Grüße und frohes Grillen wünschen Dir

Seite 4

Felix & Caroline

