

Schweinenacken Five-Spices & Cajun-Rub



Pro Scheibe Schweinenacken:

339 kcal

26 g Fett, 0 g KH, 28 g EW

Zutaten:

6 Scheiben Schweinenacken
etwas Rapsöl zum Einölen

Five-Spices-Mischung:

2 EL roter Pfeffer, zerstoßen
1 TL schwarzer Pfeffer, zerstoßen
2 TL grobes Meersalz, zerstoßen
1 TL Koriandersamen, zerstoßen
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL Estragon, getrocknet

Für den Cajun-Rub:

1 EL grobes Meersalz, zerstoßen
1 EL Paprika, edelsüß
½ EL Thymian, getrocknet
½ TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
½ TL Koriander, gemahlen
½ TL Oregano, getrocknet
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Chiliflocken, getrocknet

Saft und Schale von 1 Bio-Limette

Zubereitung:

1. **Für die Five-Spices-Mischung** roten und schwarzen Pfeffer, Salz und Koriandersamen im Mörser zerstoßen und dann mit den restlichen Gewürzen mischen.
2. **Für den Cajun-Rub** ebenfalls alle Zutaten in einem kleinen Gefäß mischen.
3. Nach Belieben die Fleischscheiben mit der Five-Spices-Mischung oder dem Cajun-Rub einreiben. Anschließend die Fleischscheiben mit etwas Öl bepinseln.
4. Fleischscheiben je nach Dicke bei mittlerer Hitze 4 bis 6 Minuten grillen, dann wenden und weitere 4 bis 6 Minuten grillen.