

Hier und heute



Saftig gegrillte Schweinebauch-Spieße mit Dip, Gurkensalat und Pitabrot

Julia Floß startet in die Grillsaison mit mariniertem Schweinebauch, um Spieße gewickelt und knusprig gegrillt. Dazu serviert sie Dip und Gurkensalat.

Das Rezept

von Julia Floß für vier Personen

Zutaten für die Schweinebauch-Spieße

- 1 ½ TL Salz
- 1 ½ TL brauner Zucker
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 1/2 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 kg Schweinebauch (ohne Schwarte, ohne Knorpel, dünn geschnitten)
- Holzspieße oder Schaschlikspieße

Zutaten für den Dip

- 150 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 2 TL Harissa
- Für den Gurkensalat:
- 1 Salatgurke
- 3 EL griechischen Joghurt
- 1-2 EL Sesampaste (Tahini)
- 1 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- ¼ Bund Schnittlauch
- 2 Zweige Dill
- 4 Pitabrote

Zubereitung

Die Gewürze und das Öl für die Spieße miteinander verrühren und die Schweinebauchscheiben gründlich damit einreiben. Das Fleisch mindestens zwei Stunden, besser über Nacht, in der Marinade ziehen lassen. Die Schweinebauchscheiben einzeln aufspießen und ans untere Ende des Spießes schieben. Die Scheiben um die Spieße wickeln und am oberen Ende erneut aufspießen. Den Grill auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen. Die Grillfackeln ca. zehn Minuten grillen, dabei regelmäßig wenden, bis sie schön knusprig und durchgegart sind.

Währenddessen Joghurt und Harissa glattrühren und abschmecken.

Für den Gurkensalat die Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Man kann die Gurke mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Aus Joghurt, Sesampaste, Knoblauch, Zitronensaft und -abrieb ein Dressing anrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker

Hier und heute



abschmecken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Kräuter, Gurke und Dressing gründlich mischen und abschmecken. Das Pitabrot auf dem Grill kurz aufbacken und dazu servieren.