



Hauptspeise



Grillmeisterplatte mit selbstgemachter BBQ-Sauce

mit Kräuternackensteaks,
Dunkelbierbratwurst und Bauchspeck

🕒 90 min Zubereitungszeit

🕒 20 min Kochzeit

🔥 2.255 kcal pro Portion

••• Leicht

📖 Deutsche Küche

🌐 International



Zutaten

2 Portionen

- 2 Stk à 200 g Nackensteaks
- 2 Bratwurst-Schnecken
- 2 Scheiben Schweinebauch
- 1 Bund Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer zum Würzen
- 1 Flasche Dunkelbier
- 1 TL Chilipulver
- 2 EL Paprikapulver, geräuchert
- 100 g Rohrohrzucker
- 1 Zwiebel, rot
- 1 Chilischote

Zubereitung

- 1 Für die Nackensteaks: Petersilie fein hacken. Eine Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse drücken. Beides zusammen mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Nackensteaks abwaschen trocken tupfen und mit dem Kräuteröl marinieren. Im Kühlschrank durchziehen lassen.
- 2 Für die Bratwurstschnecke: Bratwurstschnecken in eine Schüssel legen. Dunkelbier darüber gießen und bedecken. Im Kühlschrank ziehen lassen.
- 3 Für den Bauchspeck: Chilipulver, 1/2 EL geräuchertes Paprikapulver, 1/2 EL Rohrohrzucker, Salz und Pfeffer vermengen. Den Bauchspeck mit der Trockenmarinade einreiben. Im Kühlschrank durchziehen lassen.
- 4 Für die BBQ-Sauce: Zwiebel, Chilischote und restlichen Knoblauch in feine Würfel schneiden. Thymian und Rosmarin fein hacken.
- 5 Zwiebel, Chili und Knoblauch in einem kleinen Topf mit etwas Öl glasig anbraten. Zunächst Thymian, Rosmarin und restliches

- 4 Stängel Thymian
 - 4 Zweige Rosmarin
 - 1 El flüssiger Honig
 - 1 Tl Senf
 - 100 ml Apfelsaft
 - 1 El Worcestershiresauce
 - 2 El Weißweinessig
 - 100 ml Hela Ketchup
- geräuchertes Paprikapulver hinzugeben. Kurz dünsten.
 Rohrohrzucker und Honig hinzugeben und so lange
 karamellisieren bis der Zucker sich aufgelöst hat, dabei s
 rühren. Senf, Apfelsaft, Worcestershiresauce, Weißweinessig
 hinzugeben und um die Hälfte einkochen lassen.
 Tomatenketchup hinzugeben und alles weiter 5-10 Min. köcheln.
- 6** Die BBQ-Sauce anschließend durch ein feines Sieb passieren. Im
 Kühlschrank abkühlen und durchziehen lassen.
- 7** Fleisch nacheinander in einer Pfanne oder auf dem Grill knusprig
 braun braten. Zusammen mit der BBQ-Sauce servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	1.366kJ /326kcal	9.442kJ /2.255kcal
Fett	29g	197g
davon gesättigte Fettsäuren	13g	85g
Kohlenhydrate	7g	47g
davon Zucker	6g	41g
Eiweiß	10g	69g
Salz	1g	6g