

Schweinelende im Speckmantel mit Honig-Senf-Marinade

29. April 2010 |  Autor [Leroy](#)



Liebe Welt! Ich habe es schon wieder getan. Eigentlich hätten heute die Handwerker kommen wollen, die haben aber schon wieder die Arbeiten auf den morgigen Tag verschoben, angeblich Probleme mit dem Auto (kann man das glauben?).

“Da ärgert dich jetzt mal nicht”, habe ich zu mir gesagt, “das siehst du als Chance”. Und zwar als Chance dafür, am vermutlich letzten schönen Tag in dieser Woche entspannt den Grill anzuschmeißen. 😊

Auf dem Nachhauseweg habe ich mir dann überlegt, was man grillen könnte. Da ich gestern in ARTE Sarah Wiener gesehen hatte, die einen gefüllten Braten samt Speckmantel und Füllung zubereitet hatte, stellte ich mir spontan während der Fahrt obiges Gericht zusammen. Und so wird es gemacht:

Zutaten für 3 Personen:

- 1 Schweinelende (650 g)
- Paprika und Pfeffer zum Würzen
- 1 Packung Frühstücksspeck in Scheiben (ca. 15)
- 6 Fleischnadeln
- Für die Marinade:
 - Saft einer Zitrone
 - 2 EL Dijon Senf (Ancienne)
 - 2 EL Honig
 - 6 Zweige Thymian
 - 1 Prise Salz
 - 1 kräftige Prise Pfeffer

Dazu passt ein Blattsalat und getoastetes Brot

Zubereitung:

- Für die Marinade den Saft einer Zitrone durch ein Sieb pressen (kleiner Trick: dann müssen Sie die Kerne nicht herausfischen)



- In den Zitronensaft die Blätter von den Thymianzweigen geben (dazu an die Spitze greifen und mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand gegen den Strich am Zweig entlang fahren)



- Honig und Senf sowie Pfeffer und Salz hinzugeben



- Das Ganze mit einem Esslöffel gut vermischen und beiseite stellen

- Jetzt die Lende kalt abspülen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer putzen (parieren)



Den Abschnitt kann man z.B. einfrieren, sammeln und irgendwann für eine Sauce verwenden

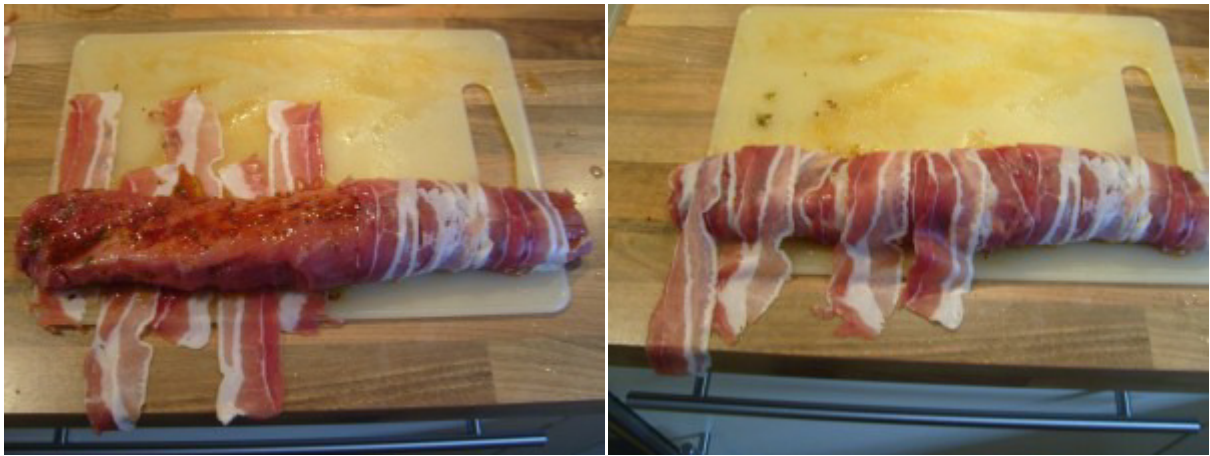
- Den Speck in einzelnen Scheiben auf dem Brett auslegen (leicht versetzt)
- Die Lende von allen Seiten leicht pfeffern und mit Paprika würzen, die Würze mit den Handflächen andrücken
- Die Lende an der Oberseite mit der Marinade bestreichen (z.B. mit einem Silikonpinsel)



- Die Lende mit der bestrichenen Seite auf den Speck legen



- Die anderen Seiten der Lende mit der Marinade bestreichen
- Den Speck einschlagen und um die Lende wickeln; offene Stellen mit weiteren Speckstreifen schließen und mit den 6 Fleischnadeln fixieren



- Es empfiehlt sich, vor der Vorbereitung der Lende zwei Dinge zu tun.
- Erstens: Woodchips wässern

Woodchips zu wässern ist natürlich nur dann sinnvoll, wenn man einen Kugelgrill besitzt, denn hier kann man das Aroma im Holzrauch zum Räuchern verwenden. Wenn Sie so einen Grill haben, verwenden Sie mal solche Chips, das passt sehr gut zu Schwein, beispielsweise auch zu Spareribs. Da brauchen Sie dann keine von den Ami-Saucen mit künstlichem Räuchergeschmack, das machen Sie auf natürliche Weise 😊



- Die Woodchips, die ich verwendet habe, sind was ganz Edles. Da hat man nämlich die guten “Jack Daniels”-Fässer (mit dem tollen Whisky-Flavour) in kleine Splitter gehäckselt und in Tüten abgefüllt. Edel ist auch der Preis, aber es gibt einen leckeren Rauch, das muss man schon zugeben. Man sollte Sie 30 min. wässern.



- Das Zweite, was Sie tun sollten, ist selbstverständlich die Kohle in einem Anzündkamin zu entzünden und in den Grill zu geben. Lesen Sie [hier](#) weitere Tips zum Grillen nach.



- Ist die Kohle mit einer weißen Ascheschicht bedeckt, kann es losgehen. Legen Sie auf!



- Zum Grillen bleibt zu sagen:
- Wenden Sie die Lende häufiger, damit der Schinkenspeck nicht verbrennt (wenn er es doch mal tut, egal, die Lende darunter hält deutlich mehr aus)
- Wenden Sie die Lende am Besten mit zwei identischen Grillzangen (üben Sie das Wenden vorher außerhalb des Grills)
- Vor jedem Wenden pinseln Sie die Lende an der Oberseite mit der Marinade ein
- Wenn die Lende von allen Seiten angegrillt wurde, beginnen Sie damit, die feuchten Holzsplitter auf die Kohle zu geben und schließen den Deckel
- Durch den heißen Rauch wird die Lende zusätzlich gegart und sie nimmt den Geschmack des Holzrauchs an





- Da die Lende am Stück gegrillt wird, sollte man ihr Zeit zum Durchgaren geben.
- Als Faustregel gilt: am Anfang 1-2 min. oben und unten, rechts und links grillen.
- Dann bei geringerer Hitze 2-3 min. von allen Seiten im Rauch grillen.
- Macht insgesamt 12-20 min, je nach Lendendurchmesser und Hitze.
- Vor dem Runternehmen am äußeren Ende ein Stück abschneiden (außen ist die Lende zwar dünner, aber die Hitze auch geringer, somit ist das repräsentativ für die Mitte der Lende, die dicker, aber heißer ist).
- Die Lende sollte gerade noch blassrosa sein (oder weiß, falls Sie das Fleisch "durch" bevorzugen).
- Alternativ können Sie die [Druckprobe](#) machen.
- Schwein ist nicht ganz so kritisch wie Geflügel, aber Sie sollten keine (halb-)rohen Stellen mehr haben. Wenn Sie ein Bratenthermometer besitzen: die Kerntemperatur sollte bei 65-70° C liegen.



- Schneiden oder brechen Sie ggf. angekohlte Speckstücke ab und packen Sie die Lende in Alufolie ein. Lassen Sie nun das Fleisch 3-5 min. ruhen.



- Packen Sie es danach aus der Folie aus und schneiden Sie die Lende in 1-2 cm breite Scheiben (auf dem Bild sieht man sehr schön die blassrosa Färbung, das Fleisch ist “à point” gegart).



- Richten Sie die Scheiben mit dem Salat auf einem Teller an und gießen Sie den Fleisch-/ Marinadensaft aus der Folie und vom Brett darüber.



- Guten Appetit wünscht Ihnen – Leroy! 😊

📄 Veröffentlicht in [Fleisch](#) | 🏷 Schlagworte: [Grillen](#), [Schweinelende](#)