



# Schweinebauch in Honigmarinade

Zeit gesamt  
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit  
👉 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                |       |
|----------------|-------|
| Zitronen       | 1 EL  |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Sesam, weiß    | 2 EL  |
| Bauchspeck     | 600 g |
| Sojasauce      | 1 EL  |
| Honig          | 3 EL  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Grill

1. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne Sesam fettfrei auf niedriger Stufe ca. 2 Min. anrösten.
2. In einer Schüssel Sojasauce, Honig, Zitronensaft, Sesam und Knoblauch verrühren. Fleisch waschen, trocken tupfen und in der Marinade ca. 1 Std. marinieren lassen.
3. Grill anheizen. Fleisch abtropfen lassen und auf dem Grill ca. 6 Min. von jeder Seite grillen. Schweinebauch in Honigmarinade servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Indischer Tomaten-Gurken-Salat](#).

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 990 kcal |
| Kohlenhydrate  | 10 g     |
| Eiweiß         | 11 g     |
| Ballaststoffe  | 1 g      |
| Fette          | 101 g    |