

Brustspitz mit Zitronengras

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

1 EL Kreuzkümmel

1 TL Senfsamen

1 TL Chiliflocken

10 g Rohrzucker

1 EL Fleur de sel

8 Zitronengrasstängel

ca. 1 kg Brustspitz, in 8 Stücke
geschnitten

2 EL Olivenöl zum Bestreichen

Gewürze, Zucker und Fleur de sel mischen. Zitronengrasstängel leicht schräg durch die Brustspitzstücke stecken. Fleisch mit der Gewürzmischung einreiben. Auf dem Grill bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten durchbraten. Ab und zu mit Öl bepinseln. Zitronengrasstängel entfernen, Fleisch aufschneiden und servieren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

+ ca. 20 Minuten grillieren

Pro Person ca. 49 g Eiweiss, 35 g Fett,

2 g Kohlenhydrate, 2150 kJ/520 kcal

