



BBQ-Schweinefilet mit Cajun-Reis von der Feuerbrücke

für das Filet

1000 g Schweinefilet
3 el BBQ-Rub für Schwein

für den Cajun-Reis

250 g Reis
3 Paprika
400 g Tomatenstücke aus der Dose
4 Stangen Staudensellerie
3 Zwiebeln
8 Stück Okraschoten
1 Bund Petersilie frisch
1 Bund Minze frisch
1 Bio-Zitrone
5 Blätter Lorbeer
3 Zweige Thymian
Chili- oder Habaneropulver
Pflanzenöl
Salz

1. Das Schweinefilet von der Silberhaut befreien. Das gelingt, wenn man mit einem dünnen Messer unter die Haut fährt.
2. Das Filet der Länge nach auf- aber nicht durchschneiden. Mit dem Messer also nur bis zur Mitte einstecken, dann kann man das Filet wie ein Buch aufklappen.
3. Mit einem Fleischhammer die Filets etwas plätten. Dafür ist es nicht nötig, Gewalt anzuwenden. Leichtes Klopfen reicht aus und beschädigt die Struktur des Fleisches nicht.
4. Das Fleisch mit dem Rub bestreuen.
5. [optional] Den Tomatenketchup, das Tomatenmark, den Tabasko, das Paprikapulver, den Honig, das Apfelmus, die Sojasauce und den Ahornsirup mischen. Alternativ kann eine fertige BBQ-Sauce zum Einsatz kommen. Den Knoblauch in die BBQ-Sauce über eine Presse zugeben.
6. Die Zwiebeln, die Paprika und den Sellerie in mundgerechte Stücke schneiden. Den Reis für ca. 7 Minuten in Salzwasser vorkochen; er sollte noch nicht ganz gar sein.
7. Die Okraschoten ebenfalls in Stücke schneiden. Den gelben Teil der Zitronenschale abreiben und die Frucht auspressen. Schale und Saft bereitstellen. Die Petersilie und die Minze hacken und ebenfalls bereitstellen.
8. Den Dutch Oven aufheizen und etwas Pflanzenöl einfüllen.
9. Das Gemüse für einige Minuten scharf anbraten und dann die Tomatenstücke aus der Dose einfüllen. Den Lorbeer, den Thymian, die Zitronenschale und den vorgekochten Reis zugeben und alles verrühren.
10. Den Dutch Oven neben die Feuerstelle hängen und dafür den Rost direkt über das Feuer platzieren. Den Inhalt leicht weiterkochen lassen.
11. Das Fleisch für 60 Sekunden grillen...
12. ...wenden und die andere Seite ebenfalls für 60 Sekunden grillen.
13. Den Rost etwas höher hängen, um die Hitze zu reduzieren und das Fleisch großzügig mit der BBQ-Sauce bestreichen.
14. Das Fleisch bei geringer Hitze für 15 Minuten ruhen lassen und dabei von dem Rauch des Feuers aromatisieren lassen.
15. Die BBQ-Sauce verbindet sich dabei mit dem Fleisch und karamellisiert leicht. Es kann eine weitere Schicht BBQ-Sauce aufgetragen werden.
16. Die Lorbeerblätter und die Stängel des Thymians aus dem Dutch Oven entfernen. Den Cajun-Reis ggf. mit Chili- oder Habanero-Pulver abschmecken und mit der Minze und Petersilie bestreuen. Den Reis aus dem Dutch Oven nehmen, mit dem Saft der Zitrone übergießen und umrühren. Das Fleisch vom Rost nehmen und die Tranchen schneiden und zusammen mit dem Reis servieren.