



# 3 Zwiebelfleischrezepte

by Joscha Bastians



3 absolute Köstlichkeiten – Von Süß über Rauchig – Einfach genial!

## So wird's Perfekt!

### Zubereitung:

#### Rezept 1: (The BBQ-Bear)

##### Zutaten:

- 1,5 kg Schweinenacken (in Steaks geschnitten)
- 15 Zwiebeln (in Halbringe geschnitten)
- 2 Zehen Knoblauch
- 100mL Kräuternessig
- 300mL Rotwein
- 4 EL Zucker
- Würzmischung:
  - 1 EL Pfeffer
  - 1 EL gemahlener Kümmel
  - 1/2 EL Salz
  - 3 EL süßes Paprikapulver (oder scharf)

##### Zubereitung:

- a) Schweinenacken in ca 2cm dicke Steaks schneiden
- b) Die Gewürze aus der Würzmischung miteinander vermengen und etwas dem Fleisch verteilen
- c) Die Zwiebeln in halbe Ringe schneiden und nun mit der restlichen Gewürzmischung, dem fein gehackten Knoblauch und dem Zucker ordentlich verkneten
- d) Nun die Zwiebeln und das Fleisch schichten. Dazu werden zunächst eine Schicht Zwiebeln auf dem Boden der Ikea Koncis Schale verteilt, anschließend die Nackensteaks und darüber wieder eine Schicht mit Zwiebeln
- e) Den Rotwein mit dem Essig vermischen und etwas von diesem Gemisch über dem Zwiebelfleisch verteilen

Das Rezept als Videoanleitung findest du auf Youtube:  
Meat `n` Great

#### Zubehör zu Rezept 1

- 1 Schüssel
- Schneidebrett
- Kernthermometer
- Messer
- Marinadenhandschuhe
- 2 Esslöffel
- 1 Edelstahlschale z.B. Ikea Koncis
- Grillzange o. Pfannenwender

#### Tipps:

- f) Den Grill auf ca. 175 Deckeltemperatur regulieren, dazu die Brenner einschalten, die sich seitlich von der Ikea Koncis Schale befinden und das Zwiebelfleisch ca. 2 bis 2 1/2 Stunden garen
- g) Alle 30min mal nachschauen, wenden und etwas Flüssigkeit nachschütten

## Rezept 2: (Klaus grillt)

### Zutaten:

- 800g Schweinenacken
- 1,6 kg Zwiebeln
- 1 Chili
- 200ml Kinderpunsch
- 2 EL Zucker
- 1 Limette
- 1 TL Worcestersauce
- 4cl Balsamico Essig
- 2 EL Magic Dust und für die rauchige Note 2 EL Grillgemüse Gewürz

### Zubereitung:

- a) Den Schweinenacken in Steaks oder Streifen schneiden, mit dem Magic Dust bzw. dem Grillgemüse würzen und vermengen
- b) Die Zwiebeln in ganze Ringe schneiden und ordentlich durchkneten
- c) Die Chili in kleine Ringe schneiden
- d) Nun werden die Zwiebeln mit dem Fleisch und den restlichen Zutaten in der Ikea Koncis Schale ordentlich durchgemengt
- e) Den Grill auf ca. 175 Deckeltemperatur regulieren, dazu die Brenner einschalten, die sich seitlich von der Ikea Koncis Schale befinden und das Zwiebelfleisch ca. 2 bis 2 1/2 Stunden garen
- f) Alle 30min das Ganze wenden und etwas Flüssigkeit nachschütten

## Rezept 3: (030 BBQ)

### Zutaten:

- 1,8 kg Schweinenacken
- 1,8 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ca. 250g Bacon
- 300ml trockener Rotwein
- 1 Schuss Agaven Dicksaft
- BBQ- Sauce (z.B. Apple Pie)
- 1 Schuss Essig
- 2 EL Magic Dust und für die rauchige Note 2 EL Grillgemüse Gewürz
- 1 TL Cayenne Pfeffer

### Zubereitung:

- a) Die Zwiebeln in ganze Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Das Ganze in eine Schüssel geben und mit dem Zucker zusammen durchkneten.
- b) Das Fleisch auch hier wieder in Steaks oder dicke Streifen schneiden, zusätzlich den Bacon in kleine Streifen schneiden und beides zusammen mit dem Magic Dust, dem Grillgemüse Gewürz und dem Cayenne Pfeffer durchmischen
- c) Zwiebeln, BBQ-Sauce, Essig, Rotwein und Agavendicksaft zum Fleisch geben und ordentlich vermengen

Nicht den gesamten Rotwein verwenden, etwas für später zum Nachkippen aufbewahren

- Nicht die ganze Flüssigkeit auf einmal, sondern alle 30min nochmal etwas nachschütten

## Zubehör zu Rezept 2

- 1 Schüssel
- Schneidebrett
- Kernthermometer
- Messer
- Marinadenhandschuhe
- 2 Esslöffel
- 1 Teelöffel
- 1 Edelstahlschale z.B. Ikea Koncis
- ein kleiner Messbecher
- Grillzange o. Pfannenwender

## Tipps:

- Wer ist nicht so scharf mag, nimmt nur eine halbe Chili

Nicht die ganze Flüssigkeit auf einmal, sondern alle 30min nochmal etwas nachschütten

## Zubehör zu Rezept 3

- 1 Schüssel
- Schneidebrett
- Kernthermometer
- Messer
- Marinadenhandschuhe
- Grillzange o. Pfannenwender
- 1 Teelöffel
- 1 Edelstahlschale z.B. Ikea Koncis

## Allgemeine Tipps:

- Je länger das Fleisch gart, desto zarter wird es (vorausgesetzt die Flüssigkeit geht nicht verloren)

---

d) Den Grill auf ca. 175 Deckeltemperatur regulieren, dazu die Brenner einschalten, die sich seitlich von der Ikea Koncis Schale befinden und das Zwiebelfleisch ca. 2 bis 2 1/2 Stunden garen

e) Nach ca. 30min mal nach allem schauen, umrühren und auch hier etwas Flüssigkeit hinzugeben

