

Rezept

Schweinefleisch-Teriyaki

Ein Rezept von Schweinefleisch-Teriyaki, am 18.12.2025

Zutaten

600 g Schweinefilet

2 Knoblauchzehen

1/2 TL Ingwerpulver

2 Knoblauchzehen

1 TL scharfer Senf

schwarzer Pfeffer

ca. 12 Holzspieße

1 Dose ungesüßte Ananasstücke (230 g Abtropfgewicht)

5 EL Sojasauce

1/2 TL Chilipulver

2 Zitronen

Salz

4 EL Pflanzenöl

Öl für Spieße, Rost und zum Bestreichen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Holzspieße wässern. Das Filet mit Küchenpapier abtupfen und in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Für die Marinade die Ananasstücke abtropfen lassen. Dabei 100 ml Saft auffangen. Den Knoblauch abziehen und zum Saft pressen. Saft, Sojasauce, Ingwer- und Chilipulver verrühren. Das Filet unterheben und zugedeckt im Kühlschrank 2 Std. marinieren. Dabei gelegentlich durchmischen.
3. Den Holzkohlengrill oder Backofengrill anheizen. Für die Zitronensauce die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Zitronen auspressen. Knoblauch, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Öl verrühren.
4. Das Fleisch aus der Marinade heben und abtropfen lassen. Marinade beiseite stellen. Die Holzspieße aus dem Wasser nehmen und mit Öl einreiben. Fleisch und Ananas abwechselnd auf die Spieße stecken, mit Öl bestreichen.
5. Den Grillrost leicht ölen. Die Spieße auf dem heißen Rost bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. grillen. Dabei öfter wenden und mit Marinade bestreichen. Mit Zitronensauce beträufeln und servieren.