

Grillrezepte

Mariniertes Schweinefilet Vom Grill

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Grillen, Fleisch, Idee, Einfach, Schnell,

4 Essl. Olivenöl, extra vergine	Salz
1 Essl. Knoblauch, sehr fein gehackt	Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
1 Essl. Rosmarin, frisch, sehr fein gehackt	800 g Schweinefilet

1. Das Olivenöl, den Knoblauch, den Rosmarin, einige Prisen Salz und etwas schwarzen Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel gründlich verrühren.
2. Das Schweinefilet auf eine Platte legen, mit der Marinade übergießen und mit den Fingerspitzen gleichmäßig verteilen - dabei leicht einmassieren. Mindestens 1 Stunde bei Raumtemperatur stehen lassen, damit das Aroma der Marinade in das Fleisch einziehen kann. Das Filet zwischendurch ab und zu umdrehen.
3. Bevor das Filet gegrillt wird, den Gasgrill heiß werden lassen. Bei Verwendung eines Holzkohlegrills die Kohlen vollständig durchglühen lassen.
4. Die Grillpfanne oder der Grillrost sollte etwa 20 cm Abstand zur Wärmequelle haben. Das Filet vor dem auflegen und mit der Marinade bestreichen, die auf der Platte verblieben ist. 20 Minuten grillen und dabei drei- oder viermal wenden. Das Fleisch soll saftig-zart, aber durchgebraten und nicht mehr rosa sein.