

Schweine-Filet am Stück grillen

Für 4 Personen:

1 Schweinefilet	1 EL Öl	Paprikapulver
2 Knoblauchzehen	Thymian	Rosmarin
Selleriesalz	Pfeffer, Salz	

Knoblauch, Rosmarin und Thymian fein hacken, mit den Gewürzen und dem Öl eine dickflüssige Marinade herstellen. Das Fleisch damit dick einstreichen und für zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Grill vorheizen. Man benötigt eine indirekte und eine direkte Zone.

Die Kräuter der Marinade leicht abtupfen, da diese sonst beim Grillen verbrennen könnten.

Schweinefilet von allen Seiten scharf angrillen (ungefähr 2 Minuten pro Seite). Dann in die indirekte Zone legen und etwa 10 Minuten garziehen lassen, Kerntemperatur dabei überwachen. Das Schweinefilet bei 2 bis 3 °C unter der Kerntemperatur vom Grill nehmen und noch 5 Minuten ruhen lassen. Dann sollte es die gewünschte Kerntemperatur erreicht haben.

Rezept-Variationen:

Alternativ kann man auch eine Marinade mit Honig und Senf verwenden oder eine asiatische Variante mit Sojasauce, Kreuzkümmel, Kurkuma und etwas Chili.

Das Vorgehen ist jedes Mal gleich; man vermischt die Gewürze mit Öl und gibt die Mischung mit dem Filet in einen Vakuumbbeutel.

NN am 28. Mai 2024