

Schweinefilet in Kräutermarinade

Zutaten für drei Portionen

3		Knoblauchzehen	
1	EL	Zitronensaft	
1	TL	Zitronenabrieb	
1	Zweig	Thymian	Blättchen abzupfen.
½	Zweig	Rosmarin	Nadeln abzupfen.
2	TL	Sojasauce	
1	TL	Meersalz, grob	
1	TL	Pfefferkörner, schwarz	
½	TL	Chiliflocken	Alle Zutaten im Cutter fein cuttern.
1-2	EL	Olivenöl	Beigeben und alles zu einer Paste verarbeiten.
1		Schweinefilet (ca. 500g)	Sauber parieren. Filetspitz umlegen und binden. Filet sollte auf der ganzen Länge etwa gleich dick sein. Filet rundum mit der Kräutermarinade einreiben. Filet in Klarsichtfolie einwickeln und 6-8 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
1-2		Rosmarinzweige	Auf das Filet binden.
4		Zitronenscheiben	Auf den Grillrost legen. Filet im vorgeheizten Grill, Smoker oder Backofen bei 190°C garen bis eine Kerntemperatur von 60°C erreicht ist. Nach 10 Minuten Filet einmal wenden. Fleisch vor dem Anschneiden 5 Minuten zuge- deckt ruhen lassen. Garzeit ca. 20 Minuten

Hinweis

