

Grillrezepte

Gegrillte Rinderfilets Mit Kiwis

Anzahl: 4 Portionen

Stichworte: BBQ, Fleischgerichte, Für Diabetiker, Kalorienarm, Diät,

1	Chilischote, rot -kleingehackt	4	Rinderfilets -a ca. 150 g
1/2 Teel.	Sesamöl	4	Kiwis -geschält in Scheiben
2	Essl. Sonnenblumenöl -(1) -abgenommen von:	2	Teel. Diabetikerzucker
50 g	Sonnenblumenöl -(2)	1	Prise Ingwerpulver
		200 ml	Orangensaft, frisch

Chilischote mit Sesam- und Sonnenblumenöl (1) verrühren. Das Fleisch darin mehrere Stunden marinieren lassen.

Den Diabetikerzucker mit der Butter karamellisieren lassen, mit dem Ingwer würzen und mit dem Orangensaft aufgießen.

Das Fleisch abtupfen und im restlichen Öl (2) von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten braten.

Die Kiwi im Karamell erhitzen und zum Fleisch servieren.

Wenn gewünscht etwas Chili über das Fleisch geben.