

Grillrezepte

Gegrilltes Schweinefilet

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fleisch, Gegrillt, BBQ, Soße,

(FÜR 4 PERSONEN)

4 Schweinefilet-Medaillons
- 100 bis 120 g

4 Scheiben Durchwachsenen Speck

FRISCHE KRÄUTER

Rosmarin
Thymian
Salbei

Salz
Pfeffer

ZUM EINPINSELN

3 Essl. Olivenöl
1 Zitrone; den Saft

Etwas Salz

SAUCE

50 g Sardellenfilets aus dem Glas
1/2 Tasse/n Olivenöl
4 (-5) Knoblauchzehen,

- durchgepresst
Hauch Zitrone

Zubereitung: Schweinefilets von allen Häuten befreien - salzen und pfeffern. Den dünn geschnittenen durchwachsenen Speck auslegen und die Kräuter darauf geben -Rosmarin, Thymian und Salbei ganz lassen. Dann mit dem Speck die Filets einwickeln und mit Holz- oder Edelstahlpieker fest stecken. Vor dem Grillen mit der Öl-Zitronenmischung einpinseln.

Für die Sauce die Sardellen abwaschen, trocknen und in Olivenöl erhitzen (kleine Hitze). Die Sardellenfilets lösen sich auf. Dann den durchgepressten Knoblauch dazugeben und alles 5 - 8 Minuten köcheln lassen. Mit einem Stabmixer aufmixen und mit etwas Zitrone würzen. Ideale Begleitung zum Filet!