

Grillmarinaden - Marinierte Filetscheiben

Kategorien: Fleisch, Marinade

Zutaten für: 2 Portionen

350 Gramm Filetscheiben;
Rind, Schwein, Kalb

FUER DIE MARINADE

200 ml Rapsoel
1 Rosmarinzweig
1 Knoblauchzehe
3 Salbeiblaetter
2 Wachholderbeeren
Schwarzer Pfeffer;
Geschrotet

ZUM FERTIGSTELLEN

2 Tomaten
8 Basilikumblaetter,
1 Teel. Olivenoel
1 Knoblauchzehe
6 Schwarze Oliven ohne Stein
Salz, Pfeffer
60 Gramm Geriebener Hartkaese.

Anleitung:

In einem flachen Gefaess eine Marinade aus zerhacktem Rosmarin und Salbei, zerdruecktem Knoblauch sowie zerstoessenen Wachholderbeeren und gestossenem schwarzen Pfeffer vorbereiten und die verschiedenen, leicht geklopfen Filetscheiben darin ueber Nacht einlegen.

Zum Braten die Filetscheiben herausnehmen, leicht abtropfen lassen und in eine erhitzte Pfanne geben, beidseitig auf den Punkt, aber nicht durch, braten.

In der Zwischenzeit Tomaten abziehen, vierteln, Kernhaus entfernen und in Wuerfel schneiden. Mit gehacktem Knoblauch, gezupften Basilikumblaettern und klein geschnittenen Oliven vermengen und das Ganze mit Olivenoel verfeinern. Mit Jodsatz und Pfeffer aus der Muehle dezent wuerzen. 4. Diese Mischung ueber die Filetscheiben verteilen und mit geriebenem Hartkaese bestreuen. Kurz ueberbacken. Als Beilage empfehle ich Folienkartoffeln und Grillgemuese.

Weitere in der Sendung gezeigte Marinaden: Marinade fuer Lammfleisch: 1 Tasse Buttermilch, Rosmarin, Salbei, gestossener Pfeffer.

Marinade fuer Schweinefleisch: 1 Tasse Bier, Knoblauch, Wachholderbeeren, Majoran.

Marinade fuer Kalb/Rindfleisch: 1 Tasse Keimoel, gruener gestossener Pfeffer, Basilikum, Lauchzwiebeln.

Marinaden bestehen in den meisten Faellen hauptsaechlich aus Oel. Das hat den Zweck, waehrend der Marinierzeit den Sauerstoff der Luft vom Grillgut abzuhalten. Spaeter bietet Oel einen Schutz gegen Austrocknung. * Rapsoel enthaelt ungesaettigte Fettsaeuren, die fuer den menschlichen Organismus lebensnotwendig sind und besitzt somit einen hohen gesundheitlichen Wert.

Grillmarinaden - Marinierte Filetscheiben

(Fortsetzung)