



B E A N S

. w i r k o c h e n

der Hauptgang

Grillierte Schweinsfilet Rolle mit Gemüse und Chips

Rezept fuer 8 Personen

Marinade

4 EL Öl
4 Knoblauchzehen gepresst
4 Grosse Salbeiblätter
Pfeffer aus der Mühle

3 Schweinsfilet (je c. 400 g)
10 Tranchen Frühstücksspeck (ca. 100 g)
70 g in Öl eingelegte Tomaten, abgetropft
12 grosse Salbeiblätter
8 Tranchen Rohschinken (ca. 80 g)

Marinade zubereiten, die Hälfte zugedeckt kühl stellen.

Fleisch in Tiefkühlbeutel legen, restliche Marinade dazugiessen, Luft herausdrücken, Beutel satt am Fleisch verschliessen. Das Ganze sorgfältig kneten, bis das Fleisch mit Marinade bedeckt ist. Im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren.

Fleisch ca. 2 Std. vor dem Grillieren herausnehmen. Marinade abstreifen, Fleisch salzen. Filets zu einer Rolle binden.

Filets zusammenbinden:

10 ca. 40 cm lange Stücke Küchenschnur parallel auslegen, Specktranchen versetzt darauf ausbreiten. 2 Filets gegengleich nebeneinander drauflegen, Tomaten und Salbei, dann Rohschinken drauflegen. Filets mit Speck umwickeln, mit Küchenschnur satt zu einer Rolle binden.

Holzkohlegrill: Fleisch auf den Rost über die Tropfschale legen. Zugedeckt rundum ca. 15 Min. über starker Glut anbraten, Fleischthermometer einstecken, 30-40 Min. bei schwacher Hitze grillieren, bis die Kerntemperatur von 75 Grad erreicht ist. Fleisch 1-2 mal wenden, mit der beiseite gestellten Marinade bestreichen. Braten vom Grill nehmen, vor dem Tranchieren zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.

Gas- oder Elektrogrill: Braten zugedeckt rundum 15 Min. auf höchster Stufe (ca. 250 Grad) anbraten. Zugedeckt auf niedriger Stufe (ca. 150 Grad) ca. 35 Min. fertig grillieren.

Grillabend vom 12. August 2005 von peter und dany

Grillgemüse und Chips

Holzspiesse
Evt. Aluschalen Alufolie
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Kräuter zum garnieren
6 Grosse Kartoffeln

Verschiedene Gemüse, Mais, Peperoni, Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch u.s.w. kann vorgekocht werden. Danach mit Holzspiess grillieren mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken und mit frischen Gartenkräuter garnieren.

Variante Alufolie: Gemüse mit Olivenöl und z.B. mit Ziegenkäse in Folie einpacken und grillieren. Mit frischen Gartenkräuter garnieren.

Chips

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit Salz und Öl zu auf dem Grill zu Chips grillieren.