

Sandra Schatz

User

Gegrillte Schweinefiletsteaks kreolisch mariniert mit Grillgemüse und Polentataler:

Hauptspeise

Rezept-Gewinnspiel

ZUBEREITUNG  SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ● ○ ZEIT: 60 MIN. 

für die Marinade alle Zutaten mit einem Mixer vermengen. Das Fleisch dann mind. 4 Stunden in der Marinade ziehen lassen. Dann auf den Griller legen. Zucchini, Paprika, Zwiebel in 5 mm dicke Streifen schneiden. Gemüsestreifen mit Öl bestreichen und grillen. Restliches Öl, Honig, Balsamicocreme und die Kräuter mit Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer zu einem Dressing verarbeiten. Dann das gegrillte Gemüse mit dem Dressing marinieren. Wasser aufkochen, Polenta einrühren und bei kleiner Hitze und mehrmaligem Umrühren kochen lassen. Nach ca. 10 Minuten Schlagobers, Butter und Ei einrühren, salzen, pfeffern. Die Maße zu Talern formen und ebenfalls grillen. Alles gemeinsam servieren! Das Gericht ist eine wahre Geschmacksexplosion im Mund!



ZUTATEN

für die Polentataler:

250 g Polenta, 1/8 Schlagobers, 1 Ei, Butter

für das Fleisch:

4 Stk Schweinefilet

für das Gemüse:

1 Zucchini

1 Zwiebel

2 Paprika rot

1 TL Honig, frischer Rosmarin, Thymian und Basilikum, Balsamico creme

für die Kreolische Marinade:

2 Knoblauchzehen, 8 EL neutrales Pflanzenöl, 6 EL helle Sojasauce, 2 EL brauner Zucker, Saft eine Limette, 1TL frisch gemahlener Pfeffer