

Nah&Frisch

Professional

## Rinderfilet gegrillt

Hauptspeise

Gartenparty

Grillen

Sommer

Zubereitung 

Schwierigkeit: ● ● ● ○ ○

Das Rinderfilet (es sollte Raumtemperatur haben) trocken tupfen und bei Bedarf Sehnen und Silberhaut entfernen. Filet in 4 gleich dicke Stücke schneiden. Anschließend mit Salz und Pfeffer oder einer Grillmischung würzen, mit Öl bestreichen. Grill auf 200 – 220 °C direkte Hitze vorheizen.

Einen Bereich mit niedrigerer Hitze vorbereiten. Alle Filetstücke grillen, nach etwa ein bis eineinhalb Minuten wenden. Anschließend die Filetstücke mit geringerer Hitze bei 120 - 150 °C weitergaren, bis es die gewünschte Kerntemperatur erreicht ist.

Für Medium Rare benötigt eine Kerntemperatur von ca. 55 °C, für Medium bis zu 59 °C. Darüber ist das Fleisch durchgegart. Vom Grill nehmen und 5 Minuten rasten lassen. Dazu schmecken Erdäpfel und Gemüse vom Grill.



Zutaten 

800 g Rinderfilet

Öl

Meeressalz grob

Pfeffer bunt, grob