Nah&Frisch



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