

Rezept

Filetspießchen vom Grill (Suvlákja)

Ein Rezept von Filetspießchen vom Grill (Suvlákja), am 25.04.2024

Zutaten

800 g Schweinefilet	Salz
Zitronenviertel zum Servieren	1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen	3 EL Zitronensaft
1 TL getrockneter Oregano	1 TL getrockneter Thymian
schwarzer Pfeffer	6 EL Olivenöl
ca. 12 Holzspieße	Öl für Spieße und Rost

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Holzspieße wässern. Das Filet mit Küchenpapier abtupfen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

2. Für die Marinade Zwiebel und Knoblauch abziehen, im Blitzhacker fein pürieren. Püree, Zitronensaft, Kräuter, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Die Filetscheiben darin wenden und zugedeckt im Kühlschrank 2-3 Std. marinieren. Dabei gelegentlich durchmischen.

3. Den Holzkohलगrill anheizen. Die Holzspieße aus dem Wasser nehmen, mit Öl einreiben. Das Fleisch aus der Marinade heben, abtupfen und flach auf die Spieße stecken. Die Marinade beiseite stellen.

4. Den Grillrost leicht ölen. Die Filetspieße auf dem heißen Rost (oder in der Grillpfanne) bei starker Hitze pro Seite 5-7 Min. knusprigbraun grillen. Dabei gelegentlich mit Marinade bestreichen. Salzen und mit Zitronenvierteln servieren.