Rezept

# Mariniertes Schweinefilet

Ein Rezept von Mariniertes Schweinefilet, am 17.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **700 g** | Schweinefilet (am Stück) |
| | 1/4 Bund glatte Petersilie |
| **2** | Knoblauchzehen |
| **50 ml** | Anisschnaps (z. B. Ouzo) |
| **2 EL** | Olivenöl (+ Öl für den Rost) |
| | Pfeffer |
| | 1/2 Bund Oregano |
| **2** | Stängel Bohnenkraut (wer mag) |
| **1** | Bio-Zitrone |
| | 1/8 l trockener Weißwein |
| **1 TL** | Anis- oder Fenchelsamen |
| | Salz |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

## Zubereitung

1. Vom Schweinefilet Häute und Sehnen abtrennen. Filet quer zu den Fleischfasern in gut 2 cm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander in eine flache Form legen.

2. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und nicht zu fein hacken. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

3. Anisschnaps mit Wein und Öl verrühren. Kräuter, Knoblauch und Zitronenscheiben mit Anis- oder Fenchelsamen untermischen, pfeffern und auf den Schweinefiletscheiben verteilen. Mindestens 4 Stunden (oder auch über Nacht) marinieren lassen.

4. Den Rost einölen. Die Marinade – vor allem den Knoblauch – von den Fleischscheiben abstreifen. Schweinefilet salzen, auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten grillen, umdrehen und noch mal so lang grillen. Dazu schmecken ein Fladenbrot und ein Salat. Außerdem natürlich Tsatsiki.