



# Langsam gegrilltes Rinderfilet

Zeit gesamt  
🕒 2h

Zubereitungszeit  
🕒 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| Rinderfilet, am Stück | 1 kg  |
| Rosmarin, frisch      | 5 g   |
| Knoblauchzehen        | 1 St. |
| Bio Zitronen          | 1 St. |
| Olivenöl              | 3 EL  |
| Salz                  |       |
| Pfeffer, schwarz      |       |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Küchenkrepp, Alufolie, Grill

1. Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Olivenöl, Rosmarin, 1 EL Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer vermischen. Rinderfilet mit Kräuteröl einreiben und ca. 30 Min. marinieren lassen.
3. Grill anheizen. Rinderfilet auf den heißen Grill legen und von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten. Rinderfilet in Alufolie schlagen und vom Grill nehmen. Feuer vom Grill runterbrennen lassen, Rinderfilet auf niedriger Stufe auf den Grill geben und ca. 1 Std. unter ständigem Wenden garen.
4. Rinderfilet vom Grill nehmen und ca. 30 Min. ruhen lassen. In Scheiben schneiden, erneut mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Guten Appetit!

Info: Je nach Belieben kann das Rinderfilet nach der gewünschten Garstufe zubereitet werden. Ein Bratenthermometer eignet sich hier als hervorragender Helfer. Das Bratenthermometer dafür einfach in das Rinderfilet stecken und die Kerntemperatur messen.

Ein blutiges Steak hat die Kerntemperatur von ca. 45 °C bis 52 °C (= Kern roh).

Medium rare hat die Kerntemperatur von ca. 53 °C bis 56 °C (= innerer Kern roh).

Medium hat die Kerntemperatur von ca. 57 °C bis 59 °C (= halb durchgebraten).

Well done hat die Kerntemperatur von ca. 60 °C bis 63 °C (= durchgebraten).

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 338 kcal |
| Kohlenhydrate  | 4 g      |
| Eiweiß         | 58 g     |
| Ballaststoffe  | 1 g      |
| Fette          | 9 g      |