



Mediterranes Schweinefilet

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|-------|
| Rosmarin, frisch | 20 g |
| Thymian, frisch | 20 g |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Olivenöl | 5 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Rotwein, trocken | 2 EL |
| Schweinefilet | 600 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Küchenkrepp, Grill

1. Kräuter waschen, trocken schütteln, Nadeln und Blättchen von den Stielen streifen und hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. In einer Schüssel Rosmarin und Thymian mit Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Wein vermengen.
2. Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mind. 1 Stunde in die Marinade geben.
3. Mediterranes Schweinefilet aus der Marinade nehmen und auf dem heißen Grill ca. 12 Min. grillen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst das Filet auch in der Pfanne braten. Hierfür auf hoher Stufe ca. 5 Min. goldbraun braten. Anschließend auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. zu Ende garen.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 263 kcal |
| Kohlenhydrate | 3 g |
| Eiweiß | 32 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 10 g |