



# Schweinefilet mit Rosinen-Relish

Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
👉 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schalotten	2 St.
Öl	2 EL
Zucker	1 TL
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Pinienkerne	2 EL
Rosinen	50 g
Petersilie, frisch	25 g
Olivenöl	3 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Schweinefilets waschen und trocken tupfen. Intensiv mit Salz und Pfeffer einreiben und zum Durchziehen und Temperieren beiseitelegen.
2. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalottenwürfel darin ca. 3 Min. anschwitzen. Mit Zucker bestreuen, kurz schmelzen lassen und mit Balsamico ablöschen. Balsamicoschalotten in einer Schüssel abkühlen lassen.
3. Pinienkerne und Rosinen fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und Blätter fein hacken. Alles mit Olivenöl zu den Schalotten geben, durchmischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker süß-sauer abschmecken.
4. Grill anheizen. Grillgitter mit übrigem Öl einreiben und Schweinefilet am Rand des Grills bzw. bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. grillen. Dabei ca. alle 2–3 Min. wenden. Das Fleisch sollte rundherum eine gleichmäßige Grillkruste bekommen. Anschließend in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen.
5. Schweinefilet in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit Rosinen-Relish servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Falls du ein Fleischthermometer hast, kannst du die Kerntemperatur kontrollieren und sicherstellen, dass das Filet saftig bleibt. Bei 52–58 °C ist es zart rosa. Wenn du

dein Fleisch lieber etwas durchgebratener magst, grille es einfach etwas länger.

Dazu passt: [Grillgemüse-Salat](#)

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	347 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	15 g