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