



Teriyaki-Filet mit Ananas

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Schweinefilet	600 g
Sojasauce	3 EL
Rotwein, trocken	2 EL
Honig	1 TL
Ananas	1 St.
Salz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Filet waschen, trocken tupfen und in 8 Medaillons schneiden. In einer Schüssel Sojasauce, Wein, Knoblauch und Honig verrühren. Medaillons in die Marinade geben und zum Durchziehen beiseitestellen.
2. Inzwischen Ananas schälen, in 12 Scheiben schneiden und den harten Strunk ausschneiden. Medaillons abtropfen lassen, Marinade auffangen.
3. Medaillons auf dem heißen Grill je nach Dicke 10–15 Min. rundherum grillen, dabei mehrmals mit etwas Marinade bepinseln. Ananas direkt auf dem Rost ca. 2 Min. von jeder Seite grillen, ebenfalls mit Marinade bestreichen. Oder in einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Medaillons ca. 10 Min. rundherum goldbraun anbraten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Erneut 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Ananas von jeder Seite ca. 1–2 Min. anbraten. Schwein mit Ananasscheiben auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Indischer Tomaten-Gurken-Salat](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	298 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	2 g