

Rinder-Filet grillen

Für 2 Portionen:

Rinderfilet 200 g pro Person 2 EL Pflanzenöl Salz

Vorbereitung:

Fleisch abtupfen, je nach Bedarf Filetstück mit einem scharfen Messer parieren Sehnen, Silberhaut und Fett entfernen. Optional in gleich dicke Steaks schneiden.

Gasgrill auf 200-220 °C direkte Hitze vorbereiten. Eine indirekte Zone ebenfalls bereithalten.

Grillen:

Filetsteaks rundherum mit etwas Öl einreiben und salzen. In der direkten Zone scharf angrillen, bis es sich leicht vom Rost lösen lässt. Wenden und so von allen Seiten scharf angrillen.

In der indirekten Zone bei ca. 150 °C Temperatur ziehen lassen und zur gewünschten Garstufe fertig garen. Temperatur mit einem BBQ- Thermometer kontrollieren.

Entspannen lassen:

Filet vom Grill nehmen und auf einem Teller oder Brett etwa 3 Minuten ruhen lassen, damit das Fleisch sich entspannen kann. Erst dann aufschneiden oder im Ganzen servieren.

Frederik Wußler am 17. Februar 2025