

# ERNA-Rezeptvorschlag: Rinderfilet-Spieße



ZUTATEN für 4 Personen

2 Limetten  
4 EL Teriyaki-Soße  
3 EL Sonnenblumenöl  
2 EL Zucker  
1 TL Paprikapulver edelsüß  
Salz, Pfeffer

1kg ERNA-Filet

Vorbereitung: Über Nacht marinieren!

Arbeitszeit: ca. 25 Min

*Holzspieße vor Verwendung ca. 30 Min in Wasser einweichen. Beim Erhitzen verdampft das Wasser im Spieß und das Grillgut bleibt saftig.*

*Generell gilt: Alle Gerichte immer nach persönlichem Geschmack abschmecken / würzen.*

Vorbereitung 1 Tag vorher:

- Für die Marinade die Limetten halbieren und auspressen.
- Den Limettensaft mit Teriyaki-Soße, Sonnenblumenöl, Zucker, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen.
- ERNA-Filet in gleich große Medaillons schneiden und über Nacht in der Marinade einlegen!

Zubereitung:

- Bei Verwendung von Holzspieße diese in Wasser einweichen!
- Die Medaillons auf Holz- oder Metallspieße geben.
- Die Grillroste mithilfe eines in Öl getränkten Tuchs mit Öl benetzen, damit die Spieße nicht haften.
- Den Grill auf höchste Stufe einregeln.
- Die ERNA-Filet-Spieße von jeder Seite für 2 Minuten grillen. Je nach gewünschtem Gargrad\* könnte man die Spieße auch etwas länger auf dem Grill lassen. Dazu misst man mit dem Thermometer an der dicksten Stelle des Fleisches die Kerntemperatur.

Dazu schmeckt ein frischer Blattsalat.

\*53 bis 57°C: Medium rare (anglais): hellroter, weicher Kern, roter Saft. 58 bis 60°C: Medium (à point): rosa, mittelweicher Kern, rosa Saft. 61 bis 65°C: Medium well (demi-anglais): rosa-grauer, fester Kern, klarer Saft. ab 66°C: Well done (bien cuit): grau, relativ fest, klarer Saft.