



## Gefülltes Schweinefilet im Heu, Zucchini-Spieße mit gegrilltem Krautsalat

<p><b><u>Filet im Heu:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Schweinefilet (ca. 700 g)</li><li>2 getrocknete Bratwürste oder Chilipeitsche (ca. 250 g)</li><li>2 Thymianzweige</li><li>2 Rosmarinzweige</li></ul> <p>Außerdem:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 kleiner Beutel Bio-Heu (z.B. aus der Zoohandlung/Deisemer Drogerieanbieter;))</li><li>1 Kastenform (je nach Größe des Filets und Grills)</li></ul>	<p>Das Schweinefilet abtupfen und die Silberhaut entfernen. Um die Wurst in die Lende hineinzudrücken, zuvor mit einem scharfen Messer ein Kreuz von der dicken Seite aus, durch die gesamte Lende schneiden, s. Video!! Die getrocknete Bratwurst oder Chilipeitsche aus dem Darm lösen (geht am besten, wenn diese im Wasser ein paar Stunden eingelegt waren ) und in die Öffnung des Schweinefilets drücken. Zur Hilfe einen Kochlöffelstiel nehmen. Das gefüllte Filet bei direkter Hitze von allen Seiten mit Grillmuster angrillen. Kastenform bereitstellen, mit Heu und Kräutern füllen. Anschließend die Lende auf das Heu und die Kräuterzweige legen. Das Ganze bei indirekter Hitze ca. 20-25 Minuten garen. Oder bei 150°C auf die mittlere Schiene in den Backofen geben.</p>
<p><b><u>Gegrillter Krautsalat:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>½ Weißkohl</li><li>3 EL Olivenöl</li><li>1 rote Zwiebel</li><li>1 EL Dijonsenf</li><li>6 EL Weißer Balsamico-Essig</li><li>6 EL Sonnenblumenöl</li><li>Salz &amp; Pfeffer</li><li>1 Prise Kümmel (ganz)</li></ul>	<p>Den Weißkohl halbieren, die Hälften nochmals in 3 Spalten schneiden, mit 3 EL Olivenöl beträufeln und 25-35 Minuten bei indirekter Hitze grillen. TIPP: Es sollte noch den nötigen Biss haben. Nach dem Garen in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Die rote Zwiebel schälen, halbieren, in Streifen schneiden und zu dem Weißkohl geben. Dijon-Senf, weißen Balsamico-Essig, Sonnenblumenöl mit dem Weißkohlsalat vermengen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Der Salat soll lauwarm serviert werden.</p>
<p><b><u>Spieße:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Zucchini</li><li>4 große Baconscheiben (nicht zu dünn)</li><li>4 EL Sambal Oelek</li><li>1 EL Olivenöl</li><li>4 Holzspieße (am Vortag wässern)</li><li>Salz</li></ul>	<p>Die Zucchini waschen, halbieren und in grobe Stücke schneiden. Die Zucchinistücke abwechselnd mit Bacon aufspießen. Mit einem Pinsel Sambal Oelek über die Spieße streichen und mit Olivenöl beträufeln. Bei direkter Hitze von allen Seiten grillen und mit Salz würzen.</p>



### **Marinade für Filet**

4 EL (helle) Sojasauce  
3 EL Sweet Chili Sauce

Sojasauce und Sweet Chili Sauce in einem kleinen Topf einkochen lassen, sodass ein dickflüssiger Sirup entsteht. Schweinefilet nun aus dem Heu nehmen, auf ein Rost legen und von allen Seiten mit der Marinade einpinseln. Vor dem Aufschneiden 5-10 Minuten ruhen lassen.

### **Einkaufsliste**

### **Gefülltes Schweinefilet im Heu, Zucchinispieße mit gegrilltem**

### **Krautsalat**

1	Schweinefilet (ca. 700 g)	1 EL	Dijonsenf
2	getrocknete Bratwürste oder Chilipeitsche (ca. 250 g)	6 EL	Weißer Balsamico-Essig
2	Thymianzweige	6 EL	Sonnenblumenöl
2	Rosmarinzweige		Kümmel (ganz)
1	kleiner Beutel Bio-Heu (z.B. aus der Zoohandlung/Deisemer Drogerieanbieter;))	1	Zucchini
½	Weißkohl	4	große Baconscheiben (nicht zu dünn)
4 EL	Olivenöl	4 EL	Sambal Oelek
1	rote Zwiebel	4	Holzspieße
		4 EL	(helle) Sojasauce
		3 EL	Sweet Chili Sauce