Gratinierte Zucchini mit Sardellen

Heute hatte ich tatsächlich keinen Plan, was ich zubereiten und kochen will.

Ich schaute dann aber doch in eines meiner neuen Kochbücher und fand dieses sehr ansprechende Rezept, das ich dann auch zubereitet habe.

Ich mache es einfach wie die US Marines, ich habe keinen Plan und improvisiere eben. Wenn ich einmal so genau nachdenke, improvisiere ich bei meinen Rezepten eigentlich immer.

Aus diesem Grund ändere ich eben auch das Rezept aus dem Kochbuch.

Beim Würzen der Zucchinischeiben übrigens behutsam vorgehen, denn die Sardellenfilets in der Tomatenmasse sind ja schon stark gewürzt.

[amd-zlrecipe-recipe:1153]

Maultaschen mit Sardellen-Butter

Maultaschen vertragen kräftige Geschmacksaromen. Noch dazu, wenn sie eine solch kräftige Füllug haben wie diejenigen,die ich gekauft hatte.

Ich habe daher einfach eine würzige Sardellen-Butter kreiert.

Dazu zerlasse ich Butter in der Pfanne und gebe kleingeschnittene Sardellenfilets hinein. Diese brate ich einige Minuten an, wobei sie zum Teil in der Butter zerschmelzen.

Dann brate ich die gegarten, kleingeschnittenen Maultaschen darin an.

Ich wollte die Maultaschen zuerst, um dem Gericht noch mehr Würze zu geben, mit etwas Fisch-Sauce würzen. Dann fiel mir ein, dass asiatische Fisch-Sauce ja aus Sardellen hergstellt wird, die in Salzlake gereift werden. Da hätte ich somit eigentlich nur nochmals Sardellen in flüssiger Form hinzugegeben. Also ließ ich die Fisch-Sauce einfach weg. Und die ebenfalls angedachte dunkle Soja-Sauce ließ ich auch gleich weg. Die gebratenen Sardellen in der Butter geben demGericht genügend Würze, wie sich herausstellte. Nicht einmal salzen muss man das Gericht.

Serviert in einem tiefen Pasta-Teller.
Garniert mit frisch zerkleinerter Petersilie.

Ein herrliches Gericht!

[amd-zlrecipe-recipe:556]

Kokoscreme-Suppe

Eine wohlschmeckende Suppe, wie sie gerne in Asien gegessen wird.

Mit Kokosmilch. Und einigen Shrimps und Champignons. Und ein wenig anderes Gemüse.

[amd-zlrecipe-recipe:500]

Saueres Lüngerl mit frischen Gnocchi

Ich hatte noch Schweineherz und -lunge vorrätig. Und da das zubereitete saure Lüngerl vor einiger Zeit sehr gut gelungen ist und geschmeckt hat, habe ich es einfach nochmals zubereitet.

Diesmal habe ich frische Gnocchi als Beilage gewählt. Die Gnocchi sind aus der Pasta-Fabrik in der Nähe meines Wohnortes. Sie gelingen sehr gut und sind sehr zart und schmackhaft. Wirklich sehr lecker.

Ein sehr leckeres Innereien-Gericht

Saueres Lüngerl mit Bandnudeln

Da ich von meiner letzten Bestellung bei meinem Online-Schlachter Schweineherz und -lunge vorrätig hatte, kann ich nun endlich wieder eines meiner Lieblings-Innereien-Gerichte zubereiten, und zwar saures Lüngerl. Diese Gericht gelingt sehr gut und das Lüngerl und die Sauce ist sehr schmackhaft.

Herz und Lunge werden kleingeschnitten und über Nach in einer schmackhaften Marinade mariniert.

Am darauffolgenden Tag kann man sie zubereiten und mit Sardellen, Zitronenzesten und Schmand eine leckere Sauce zubereiten. Die Marinade wird natürlich auch noch weiterverwertet und für die Sauce verwendet.

Dazu gibt es als Beilage einfach leckere Bandnudeln.

Wer gute und leckere Innereien essen will, sollte tatsächlich einmal dieses Gericht zubereiten.

[amd-zlrecipe-recipe:165]

Saueres Lüngerl mit Tortiglioni



Leckeres Lüngerl

Weil das Lüngerl so lecker war und es noch einiges davon übrig

geblieben ist, gibt es diesmal das Lüngerl mit Pasta.

Zutaten für 2 Personen:

- Rezept für Lüngerl
- 250 g Tortiglioni

Zubereitungszeit: Pasta 12 Min.

Lüngerln nach Rezept zubereiten.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben, großzügig Lüngerl mit viel Sauce darüber geben und alternativ mit kleingwiegter Petersilie oder frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

Saueres Lüngerl mit Semmelknödel



Leckeres Innereien-Ragout

Jetzt kann ich endlich einmal ein richtiges Lüngerl zubereiten, aus Schweinelunge und Schweineherz. Bisher hatte ich nur Lunge vorrätig, Herz fehlte mir. Dies habe ich jetzt nachgeholt und besorgt.

Die Semmelknödel bereite ich frisch zu. Und um den Semmelknödel mehr Geschmack zu geben, lasse ich sie nicht in Wasser, sondern in Gemüsefond sieden. Und ich bereite gleich eine größere Menge zu, da man Semmelknödel gut einfrieren kann für weitere Zubereitungen. Die Semmelknödel gelingen wirklich sehr gut und sind sehr schmackhaft.

Die Sauce ist eine Mehlschwitze, verfeinert mit etwas Schmand. Man kann auch Sahne hinzugeben. Die Zitronenschale verleiht der Sauce eine fruchtige Note. Und es wird ein aromatische, dunkle, sehr schmackhafte Sauce.

Alles in allem ist es ein sehr rundes, schmackhaftes Ragout, bei dem die „Innereien“ gar nicht so sehr herausschmecken. Ich denke, ich werde es jetzt neben gebratenem Pansen und gebratener Leber zu meinem Lieblings-Innereien-Gericht zählen.

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Schweineherz
- 100 g Schweinelunge

Für die Marinade:

- 5 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 5 Pimentkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 4 EL Rotwein-Essig
- 250 ml Fleischfond

Für die Knödel (etwa 8–10 Stück):

- 1 Baguette (vertrocknet)
- 500 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Butter
- 1/2 Strauß Petersilie
- 4 Eier
- 6–10 EL Semmelbrösel
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 2 l Gemüsefond

Für die Sauce

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Butter
- 2 EL Mehl
- 1 Bio-Zitrone (Schale)
- 4–5 Sardellen (Glas)
- 1 EL Schmand
- Salz
- Pfeffer

- Petersilie

Zubereitungszeit: Marinierzeit 1 Tag | Einweichzeit 3–4 Stdn. | Garzeit 30 Min.

Für die Innereien:

Herz von Fett befreien. Bei der Lunge große Blutgefäße entfernen. Herz und Lunge in 1 cm dünne Scheiben schneiden. Dann in feine Streifen schneiden.

Wacholderbeeren und Piment zerdrücken. Wacholderbeeren, Piment, Nelken und Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen geben. Fond in einen Topf geben. Essig dazugeben. Gewürzsäckchen hinzugeben. Topf auf einer Herdplatte erhitzen und einmal aufkochen. Herz und Lunge in den Topf geben, gut vermischen und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Für die Knödel:

Baguette in kleine Würfel zerteilen und in eine Schüssel geben. Milch dazugeben, mit der Hand alles gut vermischen und zerdrücken und 2-3 Stunden ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Zu den Baguettewürfeln geben.

Petersilie kleinwiegen. Ebenfalls zu den Baguettewürfel geben.

Eier aufschlagen und in die Schüssel geben.

Je nach Festigkeit der Knödelmasse Semmebrösel dazugeben. Gut vermischen und nochmals eine Stunde quellen lassen.

Fond in einem Topf erhitzen. Mit der Hand Knödel aus der Knödelmasse formen, in den nur noch siedenden Fond geben und 10–15 Minuten ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausheben. Sechs Knödel für dieses Gericht verwenden. Restliche Knödel abkühlen lassen, in einen Gefrierbeutel geben und einfrieren.

Für die Sauce:

Herz und Lunge mit dem Sieb aus der Marinade herausheben. Gewürzsäckchen entfernen. Marinade aufbewahren.

Schale von der Zitrone abreiben. Sardellenfilets sehr fein hacken. Petersilie kleinwiegen

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Herz und Lunge ebenfalls hinzugeben und mit annraten. Herz, Lunge, Zwiebel und Knoblauch herausnehmen. Nochmals Butter in den Topf geben. Mehl dazugeben und anbraten. Das Mehl soll dunkelbraun werden. Mit der Marinade ablöschen und alles gut verrühren. Zwiebel, Knoblauch, Herz und Lunge dazugeben. Schmand hinzugeben. Zitronenschale und Sardellen hinzugeben. Alles verrühren, salzen und pfeffern und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Sauce abschmecken. Knödel nochmals im Fond erhitzen.

Jeweils drei Knödel auf einen Teller geben. Großzügig von Herz und Lunge mit der Sauce darüber geben. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

Tagliatelle acciughe e capperi



Leckere Pasta

Ich wollte ein einfaches und schnelles Gericht zubereiten und entschied mich für Pasta. Leider hatte ich kein Gemüse mehr vorrätig, das ich dazu zubereiten könnte. Und auch für ein entsprechendes Pesto fehlte es an Zutaten.

Also entschied ich mich einfach, etwas Sardellenfilets und Kapern zur Pasta zu geben. Und mit etwas Einlegewasser der Kapern bilde ich eine Sauce. Die in Öl eingelegten Sardellenfilets lösen sich fast vollständig im Einweichwasser auf und bilden somit eine würzige Sauce.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Tagliatelle
- 100 g Sardellen (1 Glas)
- 100 g Kapern (1 Glas)
- Parmesan

Zubereitungszeit: 6 Min.

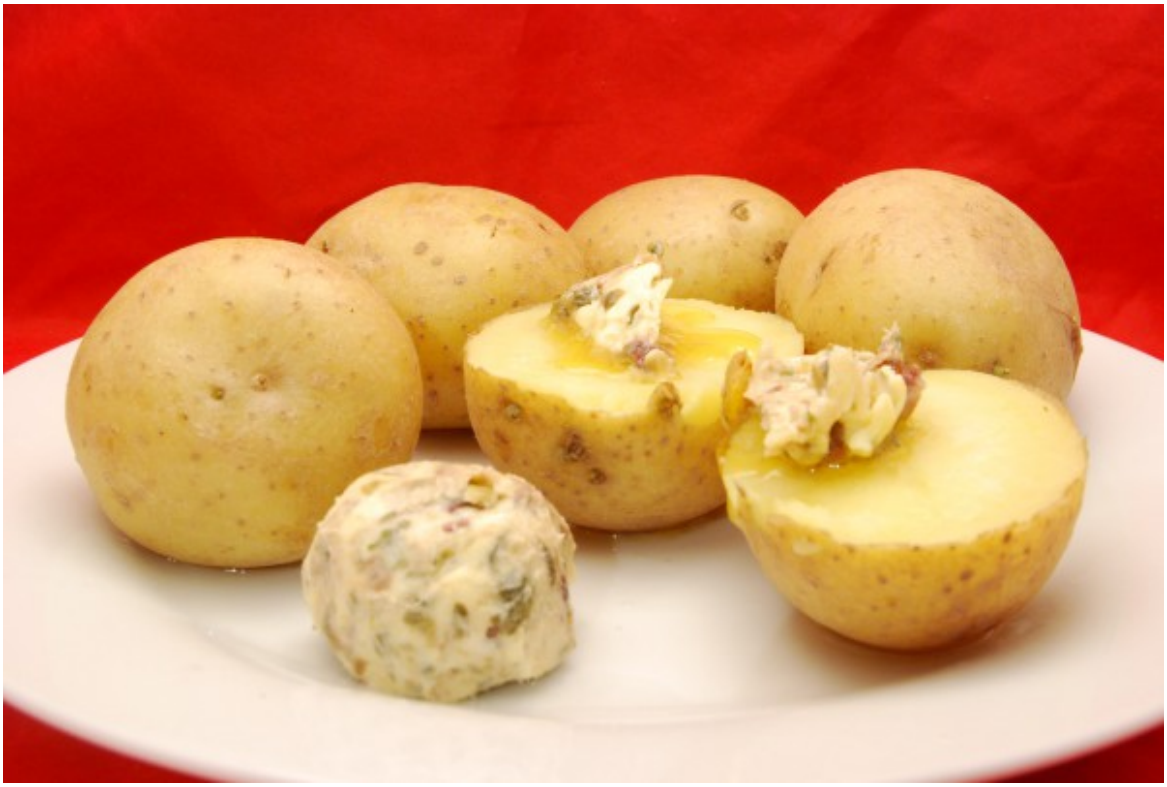
Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Sardellen grob zerkleinern.

Kochwasser der Pasta abschütten. Etwa Einlegewasser der Kapern dazugeben. Kapern und Sardellen unter die Pasta verrühren.

Pasta in zwei tiefen Nudeltellern anrichten. Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

Kartoffeln mit Sardellen-Kapern-Butter



Bio-Kartoffeln mit leckerer Butter

Diesmal bereite ich mit Sardellenfilets, Kapern und Butter erst einmal Sardellen-Kapern-Butter zu, die nicht nur für dieses Gericht, sondern auch anderweitig sehr vielseitig

verwendbar ist.

Und so, wie man gekochte Kartoffeln mit Butter und Salz isst – ein ehemals Arme-Leute-Essen, aber sehr schmackhaft –, gibt es einfach gekochte Kartoffeln mit dieser Butter. Würzen ist nicht notwendig, die Sardellen bringen genügend Würze mit sich.

Da ich biologisch angebaute Kartoffeln gekauft habe, serviere ich die Kartoffeln mit Schale.

Und fast wäre es sogar ein einfaches, vegetarisches Gericht, wären da nicht die verwendeten Sardellen.

Mein Rat: Wer es besonders fein möchte, der püriert die Butter mit den Sardellenfilets und den Kapern mit einem Pürierstab.

Zutaten für 1 Person:

- 4–5 Kartoffeln

Für die Butter:

- 10–12 Sardellenfilets (Glas)
- 2 TL Kapern (Glas)
- 60 g Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Sardellenfilets und Kapern klein hacken.

Weiche Butter in eine Schale geben, Sardellenfilets und Kapern dazugeben und alles mit der Gabel kräftig vermischen.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen.

Herausnehmen, auf einen Teller geben, Sardellen-Kapern-Butter dazugeben und alles servieren.

Leber-Apfel-Reis-Pfanne



Leckeres Gericht mit Leber, Apfel, Reis u.a.m.

Zu Leber passen traditionsgemäß Zwiebeln. Und auch Apfel. Letzteres entweder als Beigabe als Kompott. Oder auch mit der Leber zusammen gebraten.

Gern brate ich auch in der Pfanne, bevor ich Leber anbrate, einige eingelegte Sardellenfilets an, die geschmacklich auch gut zur Leber passen. Die Leber auf alle Fälle nur kurz anbraten, sie soll innen noch rosé sein.

Hier nehme ich einfach einmal alle Komponenten zusammen, gebe noch einige wie Kapern und Oliven dazu und mische auch den Reis unter. Das ergibt ein schmackhaftes Pfannengericht.

Als Äpfel habe ich die Sorte Kanzi zur Verfügung, die es in Deutschland schon länger gibt. Sie vereint die besten Eigenschaften der Elternsorten Gala und Braeburn in sich, ist

saftig und leicht säuerlich.

Für etwas Sauce gebe ich einfach einen Schuss trockenen Weißwein dazu.

Mein Rat: Wie immer bei einem Pfannengericht, das Gericht direkt aus der Pfanne essen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Rinderleber
- 1/2 Tasse Reis
- 1/2–3/4 Apfel Kanzi
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL grüne Oliven
- 2 TL Kapern (Glas)
- 6–8 Sardellenfilets (Glas)
- trockener Weißwein
- grobes Meersalz
- bunter Pfeffer
- Schnittlauch
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Rinderleber grob zerkleinern. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und zerkleinern. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und kleinschneiden. Oliven quer in Ringe schneiden. Schnittlauch kleinschneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hineingeben und darin andünsten. Apfel dazugeben und mit andünsten. Leber, Oliven, Sardellen und Kapern dazugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Schuss Weißwein dazugeben. Alles etwas verrühren. Reis dazugeben und vermischen. Abschmecken. Mit Schnittlauch garnieren und

servieren.

Tangliolini mit Sardellen-Tomaten-Sauce



Würziges Gericht

Neulich habe ich diese interessanten Tangliolini gekauft. Sie sind mit Tomaten, Spinat und Mangold hergestellt. Aus diesem Grund sind sie zum Teil farbig.

Ich bereite eine würzige Sauce dazu zu. Dazu verwende ich stückige Tomaten. Und eingelegte Sardellenfilets für Würze. Die Sardellen flambiere ich mit Whiskey. Dazu kommen grob zerkleinerter Knoblauch, kleingeschnittene Schalotte und in Ringe geschnittene Lauchzwiebel.

Ich würze das Ganze sehr kräftig mit Bockshornkleesamen, Garam

Masala und Kreuzkümmel.

Und für etwas Farbe sorgt kleingeschnittene Petersilie.

Das Ganze ergibt ein sehr schmackhaftes, würziges Pastagericht.

Zutaten:

- 250 g Tangliolini
- 240 g stückige Tomaten (Dose)
- 75 g Sardellenfilets (Glas)
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 4 cl Bourbon-Whiskey
- ½ TL gemahlener Bockshornkleesamen
- ½ TL Garam Masala
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte kleinschneiden, Knoblauch grob zerkleinern. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Sardellenfilets grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Sardellenfilets darin kurz anbraten. Mit Whiskey ablöschen und flambieren. Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel dazugeben und kurz mitgaren. Tomatenstücke dazugeben. Bockshornkleesamen, Garam Masala und Kreuzkümmel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und etwas köcheln

lassen. Abschmecken. Petersilie untermischen.

Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und Sauce darüber verteilen.

Penne Rigate in Sardellen-Knoblauch-Öl



Leckere Pasta mit Sauce

Ein schnelles Pasta-Essen, das aber sehr wohlschmeckend ist. Es benötigt nur sehr wenige Zutaten.

Es erinnert ein wenig an Spaghetti aglio et olio, nur dass ich überlegte, dass eingelegte Sardellen auch gut dazu passen würden.

Wichtig ist sehr gutes Olivenöl, ich habe selbst

aromatisiertes, gutes Olivenöl mit Knoblauch, Chili und Rosmarin verwendet.

Und auf alle Fälle vor dem Servieren frisch gemahlenes, grobes Salz und frisch gemahlenen, schwarzen Pfeffer darüber geben.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g Penne Rigate
- 5 Knoblauchzehen
- 10 Sardellenfilets (Glas)
- gutes Olivenöl
- grobes Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Sardellenfilets ebenfalls grob zerkleinern. Viel gutes Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Sardellen darin nur kurz anbraten.

Da die Sauce auf die Pasta wartet und nicht die Pasta auf die Sauce, kommt die Pasta in das Öl in die Pfanne. Eventuell noch etwas Kochwasser dazugeben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce in einen tiefen Nudelteller geben. Mit frisch gemahlenem, groben Salz und frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer würzen.

Lebergeschnetzeltes mit

Zwiebeln und Apfel und Bandnudeln



Leber-Zwiebel-Apfel mit Pasta

Die Kombination Leber–Zwiebel–Apfel passt eigentlich immer. Diesmal jedoch gare ich halbierte Apfelspalten direkt mit der Leber mit. Wichtig ist, die Leberstreifen wirklich nur einige Minuten zu garen, so bleiben sie innen noch zart und rosé. Gerne brate ich als erstes Sardellenfilets im Fett an, der Geschmack passt auch gut zur Leber. Und trockener Weißwein bringt etwas Sauce. Als Kraut kommt frischer Salbei hinzu, der auch gut zur Leber passt. Und dazu einfach Bandnudeln.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Scheibe Rinderleber (etwa 200 g)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Apfel
- 6 Sardellenfilets (eingelegt)

- ½ Topf Salbei
- trockener Weißwein
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

- Bandnudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch kleinschneiden. Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Dann in schmale Spalten schneiden und diese halbieren. Leber in etwa 3–4 cm lange Streifen schneiden. Blätter vom Salbei abzupfen.

Pasta nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen. Sardellenfilets hineingeben, andünsten und etwas zerfallen lassen. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und mit andünsten. Dann sofort die Apfelspalten und gleich die Salbeiblätter im Ganzen. Leberstreifen salzen und pfeffern und ebenfalls hinzugeben. Alles kurz anbraten, dann mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen und noch kurz garen.

Bandnudeln auf zwei Pastateller verteilen und das Geschnetzelte mit Sauce darüber geben.

Gefülltes Schweinefilet im Speckmantel mit Sardellen-Zitrone-Kartoffeln



Filetscheiben mit etwas Kräuterbutter und Kartoffeln

Das Schweinefilet wollte ich schon lange einmal gefüllt zubereiten. Für die Füllung verwende ich Parmesan und Rosmarin. Dann wird das Filet mit einigen Speckscheiben umhüllt und im Backofen gegart. Da das Schweinefilet nur ein kleines Stück Fleisch ist, reichen 30 Minuten bei 180 ºC zum Braten. Anschließend wird es noch einige Minuten unter dem Backofen-Grill gegrillt.

Für die Beilage habe ich eine Anleihe bei Petra von Chili und Ciabatta genommen und Sardellen-Zitrone-Kartoffeln zubereitet. Eine kleine Änderung habe ich jedoch vorgenommen. Ich habe die Sardellen-Zitrone-Olivenöl-Mischung nicht nach dem Backen der Kartoffeln mit diesen vermischt, sondern zusammen mit dem Knoblauch zum Ende der Garzeit unter die Kartoffeln gegeben und diese darin etwas gegart.

Aus Ermangelung eines Balkons oder eines Gartens kann ich das Schweinefilet leider nicht auf dem offenen Grill zubereiten, ich behelfe mir mit dem Backofen und dem Backofen-Grill. Aber das Filet lässt sich sehr gut auf dem offenen Grill garen und grillen, richtige Liebhaber wissen, wie das geht.

Zutaten für 1 Person:

- 225 g Schweinefilet
- 3 Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5–6 Sardellenfilets (eingelegt)
- 1 Zitrone (Saft)
- 4 Scheiben durchwachsener Bauchspeck
- 25 g Parmesan
- 1 Zweig Rosmarin
- Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- Kräuterbutter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 1 Std. 5 Min.

Backofen auf 230 ºC Umluft erhitzen. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. In eine mittlere Aulaufform geben, salzn und pfeffern, 2 EL Öl darüber geben und alles gut vermischen. Auf mittlerer Ebene dür 20 Minuten in den Backofen geben.

Währenddessen Knoblauch schälen und kleinschneiden. Sardellen ebenfalls kleinschneiden. Beides in eine Schale geben, Zitronensaft dazugeben, dann 1 EL Öl und alles gut vermengen. Über die Kartoffeln geben, mit ihnen vermengen und nochmals 10 Minuten backen. Kartoffeln warmstellen. Petersilie kleinwiegen.

Parmesan auf einer Küchenreibe fein reiben. Schweinefilet nicht einfach nur in der Mitte einschneiden, sondern rechts oben am Rand einschneiden, nach unten und dann links gehen und dann nach oben. Somit das Filet etwas rund aufschneiden, so dass es eine größere Fläche und etwa die Größe eines Steaks hat. Aufgeklappt auf einen Teller legen und auf beiden Seiten

salzen und pfeffern. Speckscheiben längs nebeneinander auf ein Arbeitsbrett legen und das Filet quer darauf. Parmesan auf dem Filet verteilen. Rosmarinzweig längs in die Mitte des Filets legen, mit dem Ende des holzigen Zweigs an einem Ende des Filets, damit der Zweig nach dem Garen einfach herausgezogen werden kann. Schweinefilet zusammenrollen und die Speckscheiben darumwickeln. Mit Zahnstochern befestigen.

Backofen auf 180 ºC Umluft erhitzen. Filet in eine mittlere Auflaufform geben und 1 EL Öl dazu. Auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben. Dann auf Grill 230 ºC umschalten und das Filet noch einige Minuten direkt unter der Grillschlange grillen. Dabei jede Minute dabeibleiben, sonst kann das Grillgut schnell verbrannt sein. Auflaufform herausnehmen, Filet auf ein Arbeitsbrett geben, Zahnstocher entfernen und Filet in Scheiben tranchieren. Auf einen Teller geben. Petersilie unter die Kartoffeln geben, eventuell nochmals salzen und pfeffern und zum Filet geben. Etwas Kräuterbutter auf die Filetscheiben geben.

Für Interessierte gibt es unter http://www.casando.de/magazin/grillen/grill-rezepte/ eine ganze Menge weiterer Grill-Rezepte.