

## Gegrillte Schweinefiletsteaks kreolisch mariniert mit Grillgemüse und Polentataler:

[Hauptspeise](#)[Rezept-Gewinnspiel](#)

ZUBEREITUNG SCHWIERIGKEIT: ZEIT: 60 MIN.

für die Marinade alle Zutaten mit einem Mixer vermengen. Das Fleisch dann mind. 4 Stunden in der Marinade ziehen lassen. Dann auf den Griller legen. Zucchini, Paprika, Zwiebel in 5 mm dicke Streifen schneiden. Gemüestreifen mit Öl bestreichen und grillen. Restliches Öl, Honig, Balsamicocreme und die Kräuter mit Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer zu einem Dressing verarbeiten. Dann das gegrillte Gemüse mit dem Dressing marinieren. Wasser aufkochen, Polenta einrühren und bei kleiner Hitze und mehrmaligem Umrühren kochen lassen. Nach ca. 10 Minuten Schlagobers, Butter und Ei einrühren, salzen, pfeffern. Die Maße zu Tälern formen und ebenfalls grillen. Alles gemeinsam servieren! Das Gericht ist eine wahre Geschmacksexplosion im Mund!



### ZUTATEN

für die Polentataler:

250 g Polenta, 1/8  
Schlagobers, 1 Ei, Butter

für das Fleisch:

4 Stk Schweinfilet

für das Gemüse:

1 Zucchini

1 Zwiebel

2 Paprika rot

1 TL Honig, frischer  
Rosmarin, Thymian und  
Basilikum, Balsamico  
creme

für die Kreolische  
Marinade:

2 Knoblauchzehen, 8 EL  
neutrales Pflanzenöl, 6 EL  
helle Sojasauce, 2 EL  
brauner Zucker, Saft einer  
Limette, 1TL frisch  
gemahlener Pfeffer