

Schweinsfilet mit Melonensalat

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
Marinieren: ca. 3 Std.
Grillieren: ca. 20 Min.

6 EL Olivenöl

4 EL Zitronenmelisse,
grob geschnitten

4 EL Zitronenthymian,
grob geschnitten

1 EL Pfefferkörner, zerdrückt

2 Schweinsfilets
(je ca. 400 g)

60 g Zucker

1 EL Wasser

1 dl Aceto balsamico bianco

2 Melonen (z. B. Charentais), in Würfeli

3 cm Ingwer, in Würfeli

½ TL Salz

¾ TL Salz

- 1. Marinade:** Öl, Kräuter und Pfeffer verrühren. Filets damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Std. marinieren.
- Zucker und Wasser in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin- und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Pfanne von der Platte nehmen, Essig dazugießen, bei kleiner Hitze weiterköcheln, bis sich der Caramel aufgelöst hat. Melonen und Ingwer dazumischen, salzen, abkühlen.
- Fleisch ca. 30 Min. vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen. Marinade abstreifen, Filets salzen.

- 4. Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill:** Fleisch über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (200 Grad) ca. 15 Min. grillieren, dabei von Zeit zu Zeit wenden, mit der Marinade wieder bestreichen.

Portion: 546 kcal, E 46 g, Kh 33 g, F 25 g



Film auf
videos.bettybossi.ch



*Der
passende
Wein*

**Saint-Amour AC
G. Dubœuf**

Herkunft: Frankreich/
Beaujolais

Rebsorte: Gamay

Charakter: leuchtendes Rubinrot, schöne klare Frucht, intensive Himbeer- und Bonbonnoten, im Gaumen ausgesprochen fruchtbetont mit angenehmem, weichem Körper.

Passt auch zu: Charcuterie, hellem Fleisch, Teigwaren.

Bezugsquelle: in grösseren Coop Supermärkten und unter www.coopathome.ch.

