

Gefülltes Schweinefilet im Heu, Zucchinispieße mit gegrilltem Krautsalat

Zutaten für 4 Personen:

Filet im Heu:

- 1 Schweinefilet (ca. 700 g)
- 2 Chorizowürste (ca. 250 g, nicht getrocknet)
- 2 Thymianzweige
- 2 Rosmarinzweige

Außerdem:

- 1 kleiner Beutel Bio-Heu (z.B. aus der Zoohandlung)
- 1 Kastenform (ca. 30x11x16, je nach Größe des Filets)

Das Schweinefilet abtupfen und die Silberhaut entfernen. Mit einem Messer der Länge nach über das gesamte Filet eine Öffnung schneiden. Das Chorizobrät aus dem Darm lösen und in die Öffnung des Schweinefilets drücken. Zur Hilfe einen Kochlöffelstiel nehmen.

Das gefüllte Filet bei direkter Hitze von allen Seiten mit Grillmuster angrillen. Anschließend in eine rechteckige Kuchenform das Stroh mit dem Rosmarin und den Thymianzweigen geben. Das Filet in das Gewürzheu legen und bei indirekter Hitze ca. 20-25 Minuten garen.

Gegrillter Krautsalat:

- ½ Weißkohl
- 3 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Dijonsenf
- 6 EL Weißer Balsamico-Essig
- 6 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel (ganz)

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.

Dijonsenf, weißen Balsamico-Essig, Sonnenblumenöl mit dem Weißkohlsalat vermengen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Der Salat soll lauwarm serviert werden.

Johann Lafer

Spieß:

1 Zucchini
4 große Baconscheiben (nicht zu dünn)
4 EL Sambal Oelek
1 EL Olivenöl
4 Holzspieße (**am Vortag wässern**)
Salz

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.

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.

