



**JOHANN LAFER** REZEPT

## Wrap mit gegrilltem Schweinefilet und Ananas

### Rezept für 4 Personen

---

1	Schweinefilet, ca. 600 g	Das Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien.
---	--------------------------	---

---

1	Chilischote	Chilischote halbieren, Kerne entfernen. Knoblauchzehen schälen und beides fein würfeln.
2	Knoblauchzehen	

---

50 ml	Sojasauce	Das Schweinefilet zusammen mit der Sojasauce, Chili und Knoblauch in einen Gefrierbeutel geben und kurz marinieren.
1	Gefrierbeutel	

---

1	Ananas	Ananas schälen, halbieren, Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.
---	--------	--

---

1	Eisbergsalat	Die äußeren Blätter des Salat entfernen, den Strunk herausschneiden und die Salatblätter waschen.
---	--------------	---

---

1	Chilischote, rot	Chilischote halbieren, Kerne auskratzen und die Schote in feine Würfel schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
1 Bund	Schnittlauch	

---

200 g	Crème fraîche	Crème fraîche mit Chili und Schnittlauch vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
	Salz, Pfeffer	
1	Saft von Zitrone	

---



**JOHANN LAFER**      **REZEPT**

Salz, Pfeffer

Das Schweinefilet aus der Marinade nehmen und mit einem Küchenpapier abtupfen. Das Filet auf dem heißen Grill bei direkter Hitze grillen, dann 5 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in feine Scheiben schneiden.

---

4

Wraps (Fertigprodukt)

Die Wraps für ca. 2 Minuten von beiden Seiten auf dem heißen Grill erwärmen. Jeden Wrap mit etwas Crème fraîche bestreichen, Fleisch, Salat und Ananas darauf verteilen, mit der restlichen Crème fraîche beträufeln, fest zusammenrollen und servieren.

---

© by Johann Lafer