

Filetsteak vom Gasgrill

Einfach und schnell mit leckerem Rub

Filetsteaks auf dem Gasgrill zu grillen ist recht einfach, wenn Ihr ein paar Regeln beachtet. Das Wichtigste ist das Ihr das Steak nicht verkocht oder zu lange auf dem Grill lasst, denn dann wird das Fleisch zäh wie eine Schuhsohle. Je nach Dicke des Steaks reichen schon 4-6 Minuten (bei 2 Zentimeter etwa), je dicker desto länger, dann aber nicht die ganze Zeit auf direkter Hitze sondern etwa bei 3 Zentimeter Dicke ca. 6 Minuten direkte Hitze und nochmal 2-4 Minuten bei indirekter Hitze. Entscheidend ist die Kerntemperatur des Steaks. Für ein Steak Rare liegt sie zwischen 52 und 55 Grad für Medium Well geht sie hoch bis 69 Grad. Wir haben unsere Steaks mit einem Rub bearbeitet und kurz ziehen lassen. Natürlich könnt Ihr das Ganze auch natur belassen grillen und dann mit ein wenig Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten

- 4 Filetsteaks á ca 150-200 g
- FÜR DEN RUB:
- 3 Rosmarinzweige
- 1 EL grobes Meersalz
- 1 EL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl

Zubereitung

- Zunächst die Steaks abwaschen und trockentupfen.
- Nun die Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und kleinhacken, dann mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl vermengen.
- Die Steaks von allen Seiten mit dem Rub einreiben und in Frischhaltefolie eingewickelt für 15 Minuten in den Kühlschrank legen. Wenn Ihr länger mariniert wird der Geschmack intensiver.
- In der Zwischenzeit den Gasgrill auf Temperatur bringen.
- Steaks für 6 Minuten (3 auf jeder Seite) scharf angrillen und dann im Niedrigtemperaturbereich für 2-4 Minuten rasten lassen.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/filetsteak-gasgrill/>