

GETESTET ♥ FILET VON DER
SALZPLANKE

Zutaten

Beachte: Auf einer Salzplanke lassen sich Mahlzeiten für max. 2 Personen gleichzeitig zubereiten. Seid ihr mehrere am besten gleich 2 Salzplanken ordern!

Die Zutaten wie immer in der Reihenfolge, in der du sie brauchst.

1-2 Salzplanken

Pro Person 2-3 Filet-Steaks von Schwein, Rind oder Kalb (in meinem Beispiel Kalb)

2 EL Sonnenblumenöl

1-2 Knoblauchzehen

Arbeitsschritte

Die Salzplanke bei mittlerer direkter Hitze* 10-15 Minuten bei geschlossenem Decke vorheizen.

Die Filets mit Knoblauch und Öl einreiben. Dazu eine Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittseite über das Fleisch reiben. Das Öl ganz dünn mit einem Pinsel oder direkt mit den Händen verteilen.

[Wenn du möchtest, kannst du weitere Knoblauchzehen noch in der Schale auf den Grill legen. Sie verbrennen außen dabei leicht und sind innen am Ende ganz weich:
Selbstgemachte Knoblauchcreme!]

Die Filets auf direkter Hitze auf beiden Seiten kurz angrillen.

Anschließend auf der Salzplanke bei geschlossenem Deckel fertig garen. Einmal wenden, damit die Filets gleichmäßig garen**.

Mit Salat, Brot und weiteren leckeren Beilagen
anrichten und genießen!

* Was ist mittlere Hitze? Mittlere Hitze ist der Bereich zwischen 175-230 °C.

Ohne Thermometer: Halte deine Hand etwa 12 cm über dem Rost (etwa Cola-Dosen-Abstand).
Wenn du sie nach 5-7 Sekunden wegziehen musst, dann befindest du dich im richtigen
Temperaturbereich.

** Woher weiß ich ohne Thermometer, wann sie so gar sind, wie ich das gerne hätte?

a) Aufschneiden und reingucken (Brachialmethode) oder b) etwas schicker: Mit dem Daumen-
Drucktest. Sehr anschaulich erklären das die Kollegen vom Bblog fire-eaters-bbq: [Klick!](#)