



Kalbs-Rack mit Pfirsich-Ingwer-Marinade

HAUPTGERICHT FÜR 7-8 PERSONEN

ca. 1,8 kg Kalbs-Rack* oder Kalbskotelett am Stück*

1 TL Fleur de sel

2 EL Olivenöl

Marinade:

2 cm frischer Ingwer

3 EL Konfitüre, z. B. Pfirsich-Maracujá

2 EL Sojasauce

1 dl Bier, z. B. alkoholfrei

½ TL Fleur de sel

½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Für die Marinade Ingwer sehr fein reiben. Mit den restlichen Marinadezutaten mischen.

3. Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Kalbs-Rack kurz vor der Zubereitung rundum mit Salz einreiben und mit Öl bestreichen. Rundum ca. 20 Minuten anbraten. Grilltemperatur auf ca. 170 °C abfallen lassen. Fleisch mit Marinade bestreichen. Zugedeckt 70-80 Minuten grillieren, bis es eine Kerntemperatur von ca. 68 °C erreicht hat. Dabei ab und zu mit Marinade bestreichen. Fleisch vor dem Tranchieren in Alufolie einwickeln und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

4. Rack in dicke Tranchen schneiden. Dazu passt grilliertes Gemüse.

TIPP Es lohnt sich, ein richtig grosses Fleischstück zu grillieren, da dieses während der recht langen Garzeit weniger austrocknet als ein kleines. Sollte ein Rest übrig bleiben, das Fleisch kalt in feine Tranchen schneiden und zum Beispiel mit Salat servieren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
+ 80-90 Minuten grillieren
+ ca. 10 Minuten ziehen lassen

**Pro Person bei 8 Personen ca. 36 g Eiweiss,
17 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 1300 kJ/300 kcal**