


Kalbsrack vom Grill mit Granatapfel-Honig-Balsamico-Sauce



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 1 h

 Aktivzeit: 1 h

 Mittel



Zutaten

für 6 Personen

1.4 kg Rack vom Schweizer Kalb

1 Granatapfel

2 EL flüssiger Honig

2 EL weisser Balsamico

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Bund süsses Basilikum (Thai-Basilikum)

Nährwerte

1 Portion (ohne Bohnensalat und Fladenbrot) enthält ca.:

357 kcal

39 g Eiweiss

11 g Kohlenhydrate

16 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Zubereitung

- 1 Einen Kugelgrill für indirektes Grillieren vorbereiten.
- 2 Kalbsrack auf der Glutseite auf beiden Seiten während insgesamt 5–6 Minuten anbraten und auf die indirekte Seite schieben. Anschliessend bei mittlerer Hitze im geschlossenen Grill während 35–40 Minuten grillieren, bis es eine Kerntemperatur von 64 bis 68 °C erreicht. Dabei mehrmals wenden.
- 3 In der Zwischenzeit Granatapfelkerne herauslösen, mit Honig und Weissm Balsamico kräftig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
- 4 Kalbsrack vom Grill nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen.
- 5 Thai-Basilikum in feine Streifen schneiden und unter die Granatapfelsauce rühren.



Meine Wahl.

6 Kalbsrack portionieren, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Granatapfelsauce servieren.

Dazu passen Bohnensalat mit schwarzem Sesam und Fladenbrot