



# Kalbsrack vom Grill mit Granatapfel-Honig-Balsamico-Sauce



Der feine Unterschied.

 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 weissem 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.
- 6**



**Der feine Unterschied.**

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

Dazu passen Bohnensalat mit schwarzem Sesam und Fladenbrot