Kalbsbrust an Knoblauch-Honig-Marinade

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 3 h 30 min
Aktivzeit: 1 h
Marinieren: 3 h
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

800 g	Brust vom Schweizer Kalb
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3	Knoblauchzehen
40 g	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
3 Zweige	Rosmarin
2 EL	flüssigen Honig
2 EL	Balsamico-Essig
6 EL	Olivenöl
4	Maiskolben
200 g	Zwiebeln
1 EL	Bratbutter
4 Zweige	frischer Thymian
120 g	weiche Butter
	Cayennepfeffer
1 EL	Zitronensaft
0.5 Bund	Schnittlauch
2 Zweige	Peterli
600 g	kleine Kartoffeln
250 g	Cherrytomaten am Zweig

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

1090	kcal
45 g	Eiweiss
60 g	Kohlenhydrate
72 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Darfs etwas mehr Knoblauch sein?

Knoblauch-Fans können das Fleisch zusätzlich mit Knoblauch spicken: den Braten vor dem Marinieren mit einem spitzen Messer mehrmals so tief einstechen, dass in jedes Loch eine halbe Knoblauchzehe passt, entsprechend spicken, marinieren und ab auf den Grill.

Zubereitung

1 Kalbsbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schale legen.

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Rosmarin von den Stielen zupfen. Alles zusammen mit Honig, Balsamico und Olivenöl in ein kleines Gefäss geben, verrühren und die Kalbsbrust damit gleichmässig bestreichen. Im Kühlschrank 3–4 Stunden zugedeckt marinieren lassen.

3 Grill für indirekte Hitze vorbereiten. Kalbsbrust aus der Marinade nehmen und etwas abtupfen. Auf die indirekte Seite des Grills geben und bei 140–160 °C unter gelegentlichem Wenden 2 Stunden und 30 Minuten grillieren. Dabei immer wieder mit der restlichen Marinade bestreichen.

4 In der Zwischenzeit Maiskolben rüsten und in Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen. Abgiessen und beiseitestellen. Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Bratbutter in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln darin goldgelb braten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen, beiseitestellen.

5 Für die Kräuterbutter die Butter schaumig rühren. Kräftig mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. Schnittlauch und Peterli fein schneiden und unterrühren. Zugedeckt kalt stellen.

6 30 Minuten vor Ende der Garzeit des Fleisches die Kartoffeln waschen und mit auf den Grill geben, unter gelegentlichem Wenden braten. Tomaten waschen und zusammen mit den Maiskolben 10–12 Minuten grillieren.

7 Kalbsbrust vom Grill nehmen, 10 Minuten ruhen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Mais, Zwiebeln, Gemüse und Kräuterbutter servieren.