

Kochen

Grillierter Whisky-Rindshuftbraten

Pikant gewürzt und schonend gegart kommt dieser Braten wunderbar zart vom Grill auf den Teller.



EIGENSCHAFTEN


 **GLUTENFREI**

ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT **0 MIN**

VORBEREITUNGSZEIT **0 MIN**

ZUTATEN

 Für 4–6 Personen

800 g Rindshuft

6 Zweige Rosmarin

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel Pfefferkörner **schwarz**

1 dl Whisky

2 Esslöffel Honig

Sauce:

2 Peperoni **rot**

1 Esslöffel Paprika **edelsüss**

1 Teelöffel Tabasco

180 g Crème fraîche

1 Teelöffel Honig

Salz



TIPP

Die ganze Rindshuft besteht aus drei Teilen: dem Huftdeckel, der breiten und der schmalen Huft. Diese Stücke sind sehr unterschiedlich, weshalb man das Fleisch je nach Stück unbedingt in Form binden muss. Je nach verwendetem Stück entstehen auch unterschiedliche Garzeiten, am besten kontrolliert man den Garpunkt mit einem Thermometer.

NÄHRWERT

Pro Portion

31 g Eiweiss

17 g Fett

9 g Kohlenhydrate

321 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1** Die Rindshuft mit Küchenschnur binden. Wer sich dies nicht selbst zutraut, lässt es vom Metzger machen. Die Huft in einen Gefrierbeutel geben.
- 2** Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Pfeffer im Mörser mittelfein zerstoßen.
- 3** In einer Schüssel Rosmarin, Pfeffer, Knoblauch, Whisky und Honig verrühren. Die Marinade zur Rindshuft geben und den Beutel verschliessen. Die Huft im Kühlschrank einen Tag ziehen lassen.
- 4** Für die Sauce die Peperoni vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Peperoni mit der Hautseite nach unten auf den heißen Grill legen. Die Peperoni ohne zu wenden so lange grillieren, bis sie weich sind. Dann die Peperoni auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
- 5** Das Fleisch aus dem Beutel nehmen und die Marinade abstreifen. Die Marinade in eine kleine Pfanne geben, auf etwa 3 Esslöffel einkochen lassen. Dann durch ein feines Sieb passieren.
- 6** Das Fleisch salzen. Die Rindshuft auf dem Grill etwa 30 Minuten garen, kurz vor Ende der Garzeit mit der Marinade bestreichen. Wenn eine Kerntemperatur von 52 Grad erreicht ist, das Fleisch auf ein Schneidebrett geben und 5–10 Minuten ruhen lassen.
- 7** Während das Fleisch auf dem Grill gart, die Sauce fertigstellen. Die Haut von den Peperoni entfernen und das Fruchtfleisch in einen hohen Becher geben. Das Paprikapulver, den Tabasco, die Crème fraîche und den Honig dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz würzen.
- 8** Das Fleisch in dünne Tranchen schneiden und auf Tellern anrichten. Die Sauce separat dazu servieren.