

## Kalb, Rind, Schwein oder Geflügel in sommerlichen Grillmarinaden

### Zutaten für 10 Personen

2 kg	Rind oder Schweinefleisch zum Grillen	2 kg	Kalb oder Geflügel zum Grillen
5 g	Knoblauch, gepresst	2 g	Estragon
	Lavendel, nach Bedarf	2 g	Minze
2 g	Lorbeerblatt, gerieben	2 g	Zitronenthymian
4 g	Rosmarin, frisch	3 g	Basilikum
2 g	Minze, frisch	3 g	Ingwer, fein gerieben
3 g	Majoran oder Oregano	10 g	Currypulver
0,1 l	Rapsöl	0,1 l	Sonnenblumenöl
	Zitrone zum Einlegen		Limone zum Einlegen
	Salz / Pfeffer / Chili		Salz / Pfeffer

### Zubereitung: Rind und Schwein

1. Rücken oder das Filet vom Rind, Rücken, Filet oder Kamm vom Schwein zum Marinieren in kleine Steaks schneiden. Aus Knoblauch, Prise Lavendel, geriebenes Lorbeerblatt, Rosmarin, Minze und Majoran oder Oregano mit dem Rapsöl eine Marinade herstellen.
2. Das Rinder oder Schwein von allen Seiten mit der Marinade einreiben und mit Zitronenscheiben zugedeckt 24 Stunden ruhen lassen.
3. Die Rind oder Schweinesteaks mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne vorsichtig braten, sodass die Kräuter nicht verbrennen, Fleisch kurz ruhen lassen, dann servieren.

### Zubereitung: Kalb oder Geflügel

1. Rücken, Keule oder das Filet vom Kalb zum Marinieren in kleine Steaks schneiden, die Geflügelbrust ganz oder in Steaks schneiden. Aus Estragon,

Minze, Zitronenthymian, Basilikum, Ingwer und Currypulver mit dem Sonnenblumenöl eine Marinade herstellen.

2. Das Kalb oder Geflügel von allen Seiten mit der Marinade einreiben und mit Limonenscheiben zugedeckt 24 Stunden ruhen lassen.

3. Die Kalb oder Geflügelsteaks oder die Geflügelbrust mit Salz und Pfeffer Würzen und auf dem Grill oder in eine Grillpfanne vorsichtig braten, sodass die Kräuter nicht verbrennen, Fleisch kurz ruhen lassen, dann servieren.



### **Saucen und Beilagenempfehlungen**

- Zucchini und Auberginen in Tomatensauce
- Kräuterbutter oder Kräuterschmand, Dippsöße aller Art
- Ofenkartoffeln, gebratene Kartoffeln, Maiskolben und Brotsorten
- Blattsalate der Saison, Tomatensalate, Paprikasalate.



### **Küchentipp**

- Beim Einlegen vom Fleisch kein Salz nehmen, zieht etwas Wasser.
- Salz und Pfeffer erst kurz vor dem Grillen oder Braten.



### **Tipp zur Gartechnik**

- Fleisch nach dem Braten immer ruhen lassen, da sich der Saft dann gleichmäßig im Stück verteilt.
- Achtung: Geflügel sollte durch sein, aber nicht trocken.

### **Diäteignung**

- Vollkost
- Reduktionskost (kleinere Fleischmenge, ohne Schweinekamm zu Fett)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Schweinekamm zu Fett)
- Diabetes mellitus
- Purinarmer Kost (nur 80 g Fleisch, ohne Schweinekamm zu Fett)