



Knochengereiftes Beef auf dem Grill

Hauptspeisen, KSW 23.05.2014

vorbereitung 15 · kochen 10 · portionen 4 · schwierigkeitsgrad Leicht

ZUTATEN

2 Beef (ca. 300-400gr)

--- MARINADE ---

1 cup Basic Barbecue Rub
(Siehe sep. Rezept)

Sojasauce (Wahlweise)

ZUBEREITUNG

Angus Beef mit dem Rub gut einmassieren und für ca. 3h in den Kühlschrank stellen. (Trockenmarinade). Das Fleisch kann auch zusammen mit dem Rub, Olivenöl und Sojasauce mariniert werden. So kann es 1-2 Tage aufbewahrt werden.

1h vor dem Grillen das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur bringen. Vor dem Grillen das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen.

Der Rost muss vorher unbedingt schon heiss sein. Ideal ist ein Gerät mit unterschiedlichen Hitzezonen. Besonderes Aroma erreicht man auf einem Holzkohlegrill. Das Fleisch auf beiden Seiten rasch bei hoher Hitze grillen. Dadurch bildet sich eine Kruste und der Fleischsaft bleibt im Inneren.

Zum Fertiggraren legt man das Fleisch in eine Zone, die in etwa um die 120 Grad hat. Für zartrosa je ca. 4-5min Grillen.

Kleiner Tipp: optimale Kerntemperatur ca. 50 - 55 Grad

Nach dem Grillen ca. 10 min in Alufolie einpacken und ruhen lassen.
Danach in feine Streifen aufschneiden und servieren.

Würzen mit grobem Meersalz und Pfeffer.
Dazu, wer es mag, die Barbeque Sauce.

NOTIZEN

Garstufen

Roh / raw / cru - Fleischsaft ist dunkelrot - 30 Sekunden

Blutig / rare / saignant - innen blutig - 1 Minute

Englisch / medium / rare - innen noch blutig - 2 Minuten

Rosa / medium / à point/anglaise - innen rosa - 3 - 4 Minuten

Durch / well done / bien cuit - durchgebraten - 4 - 5 Minuten