

Zart, fein und köstlich

# Kalbfleisch

## Kalbfleisch vom Grill: purer Genuss

Zum Grillen von Kalbfleisch empfehlen wir, das Fleisch möglichst „natur“ zu genießen, ohne viel Schnickschnack.

### Zum Grillen eignen sich

- Filet als Ganzes oder in Medaillons geschnitten
- Hüft- und Rückensteak,
- Kotelett,
- Schnitzel.

Nach dem Grillen das Fleisch nur mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer oder Salz würzen. Dann kommt das Aroma des feinen Fleisches besonders gut zur Geltung.

Wer Wert auf eine raffinierte Geschmacksnote legt, streicht eine Paste aus einem guten Dijon-Senf und frisch gehacktem Thymian dünn auf das Gegrillte.

Eine weitere Variante ist das Bestreuen mit etwas geriebener Tonkabohne. Sie hebt den Geschmack ebenso wie etwas fein gemahlene Kaffeebohnen.

Grillprofis raten vom Einlegen von Kalbfleisch in Marinade ab. Solch würzende Flüssigkeiten überlagern das feine Fleischaroma. Ähnliches gilt auch für Grillsoßen mit ihrem oft intensiven Eigengeschmack.

### Hier sind einige Tipps zum Grillen:

- Das Fleisch nicht direkt aus dem Kühlschrank auf den Grillrost legen, sondern kurz bei Raumtemperatur erwärmen lassen.
- Die Grillzeit lieber etwas kürzer halten. Denn das feine Kalbfleisch kann schnell übergaren. Deshalb sollte die Hitze unter dem Rost nicht im Maximalbereich liegen.
- Zum Anbraten das Fleisch erst in die Mitte des Grillrosts über der großen Hitze platzieren. Wenn die Oberfläche an den Stellen, die keinen Kontakt zum Grillrost haben, leicht gebräunt ist, das Stück wenden. Das dauert meistens 3 bis 4 Minuten pro Seite.
- Dünn geschnittene Steaks oder Medaillons sind nach diesem „Angrillen“ bereits innen rosa und servierfertig.
- Dicke Stücke an den Rand des Grillrosts legen und in der indirekten Hitze einige Minuten nachgaren.
- Für Steak-Freunde: Kalbfleisch wird innen nicht rare, also blutig, serviert, sondern immer medium gegart oder auch durchgebraten.
- Vor dem Servieren das Fleisch wenige Minuten auf einem vorgewärmten Teller liegen lassen. Der Fleischsaft verteilt sich und das Stück wird zart.



Foto: KDK/Deutsches Kalbfleisch/Werte Weidemann



**Besser von hier: KDK – Kalbfleisch aus Deutschland steht für höchsten Genuss und für gesunde Ernährung.**

Weitere Infos rund um deutsches Kalbfleisch und weitere köstliche Kalbfleischrezepte finden Sie unter [www.deutsches-kalbfleisch.de](http://www.deutsches-kalbfleisch.de)

Gefördert durch:



Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen