

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

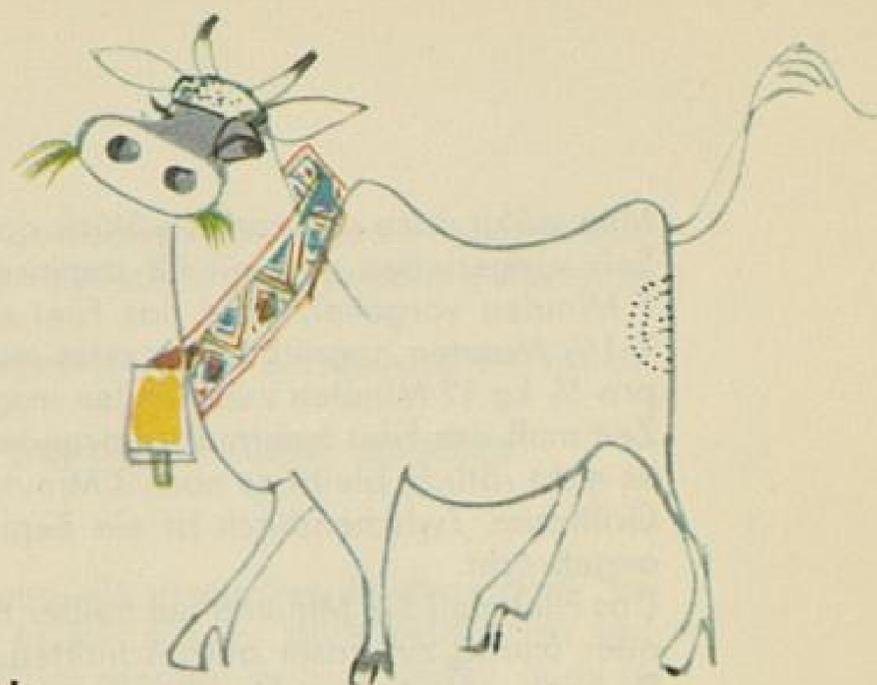
Die große Grillfibel

Neff-Werke <Bretten, Baden>

Bretten, [ca. 1960]

Gegrilltes Rindfleisch

urn:nbn:de:bsz:31-106135



Grillrezepte

Gegrilltes Rindfleisch

Vom Rind ist die Lende, auch Filet oder Lungenbraten genannt, das beste Stück zum Grillen. Außerdem verwendet man das Roastbeef dazu, am besten in Scheiben geschnitten, und unter dem Namen Rumpsteak bekannt.

Beim Filet unterscheidet man 4 Teile, die verschieden verwendet werden.

1. Das Filetbeefsteak am Kopf des Filets. Es wird 2 cm hoch geschnitten.
2. Das Châteaubriand, ein doppeltes Filetbeefsteak von 4 bis 6 cm Höhe, das im ganzen gebraten wird.
Diese beiden Stücke ergeben die Hälfte der Lende.
3. Das Tournedos zum Grillen im ganzen oder in Scheiben von 3–4 cm Stärke.
4. Das Filet mignon an der Spitze des Filets, das kleine dünne Stückchen ergibt, die gern auf dem Spieß gegrillt werden.

Rindslende, Filet

Eine ganze Lende wird im Bratofen gebraten. Ein Stück Lende von etwa 500 g kann im Grill bereitet werden.

Man wählt dazu das zarteste Stück, das Tournedos. Es wird mit Salz eingerieben und mit Öl bepinselt. Der Grill wird 6 bis 7 Minuten vorgeheizt und das Filet auf jeder Seite zunächst 1-1½ Minuten gegrillt. Dann setzt man es tiefer und rechnet pro ½ kg 12 Minuten zum Grillen insgesamt. Während dieser Zeit muß das Filet mehrmals gewendet werden. Wünscht man es nicht rötlich, bleibt es noch 3 Minuten ohne Stromzufuhr im Grillraum. Zwischendurch ist ein Bepinseln mit Butterschmalz angebracht.

Das Filet muß 5-8 Minuten auf heißer Platte ruhen, ehe es quer oder schräg zur Faser aufgeschnitten wird.

Es kann auf die verschiedensten Arten angerichtet werden. Die beliebtesten Beilagen sind Pommes frites und Pommes chips oder kleine gekochte Kartoffeln, auch Kartoffelbällchen, Teigwaren und Gemüse aller Art.

Filetbeefsteak oder Lendenschnitte

Sie werden etwa 2 cm stark geschnitten und wiegen 160 bis 175 g. Das Fleisch muß von Sehnen und Häuten befreit werden. Nach Belieben kann man es ein wenig pfeffern und bestreicht es dann mit Öl oder legt es in eine Ölmarinade, siehe Seite 46. Der Grill wird 7-8 Minuten vorgeheizt und das Fleisch auf den Rost gelegt. Sobald sich obenauf Saftperlen zeigen, wendet man und läßt die Steaks auf der zweiten Seite etwa 2-3 Minuten grillen. Nach dem Herausnehmen wird das Filetbeefsteak gesalzen und kann auf alle möglichen Arten angerichtet werden:

Mit Kräuterbutter belegen und mit Zitronenstückchen, Salat und Pommes frites auftragen.

Mit gegrillten Zwiebelscheiben zu Kartoffelbrei, Tomatensalat. Filetbeefsteaks auf Röstbrot mit Sauce Béarnaise, Strohkartoffeln oder Pommes frites, feines Gemüse.

Mit Remouladensauce, gemischtem Salat und Pommes frites. Das Steak mit Steinpilzen bedecken und gebackene Kartoffelbällchen dazugeben.

Als Beilage gefüllte Tomaten, junge Erbsen und Petersilienkartoffeln.

Die Lendenschnitte mit gegrillten Bananen umgeben.

Châteaubriand

Das Châteaubriand kann als doppeltes Filetbeefsteak bezeichnet werden, denn es soll 4–5 cm stark geschnitten werden und wenigstens 300 g wiegen. Es wird daher auch für 2–3 Personen berechnet. Zum Grillen sollte es nicht viel schwerer sein. Die Sehnen und Häute werden entfernt, das Fleisch gewürzt und gut mit Öl bepinselt. Der Grill kann stark vorgeheizt werden, etwa 7 Minuten, damit das Fleisch zunächst schnell auf beiden Seiten etwa 1½ Minuten gegrillt wird. Dann setzt man es tiefer ein und grillt es bei mehrmaligem Wenden 10 Minuten.

Zum Châteaubriand gehört etwas frische Butter, die man auf dem Fleisch zerfließen läßt, Sauce Béarnaise, Pommes frites und grüne Bohnen.

Aber auch die beim Filetbeefsteak angegebenen Beilagen eignen sich zum Châteaubriand.

Tournedos

Das zarte Filetstück, das in der Mitte der Lende zur Spitze hin liegt, liefert die Tournedos, die 3–4 cm stark geschnitten werden und etwa 100 g wiegen. Sie werden ebenso vorgerichtet wie das Filetbeefsteak, häufig mit gebrühtem Bindfaden seitlich umwickelt, damit sie ihre Form behalten. Die Grillzeit ist etwas kürzer, man rechnet etwa 2 Minuten auf jeder Seite.

Tournedos werden gern auf Toast angerichtet, den man nach der Größe des Steaks schneidet. Sie erhalten eine besondere Garnierung, z. B. etwas Gänseleberpastete, 1 Trüffel oder 1 Champignonkopf, oder man umlegt sie mit feinem Gemüse. Eine Béarnaise mit Pommes frites oder Pommes chips oder Reiskugeln schmeckt gut dazu.

Auch die beim Filetbeefsteak aufgeführten Beilagen sind geeignet.

Filets mignons

Die Spitze des Filets liefert die Filets mignons. Sie sind bedeutend flacher als die anderen Teile der Lende und werden für Filetgulasch verwendet. Sie eignen sich ausgezeichnet zum Grillen auf dem Spieß.

Man schneidet die Filetspitze in kleine Stücke, legt sie in eine Öl-Kräutermarinade, siehe Seite 46 und steckt sie danach auf den Spieß. Man grillt sie nur 4 Minuten in dem 7 Minuten vorgeheizten Grill.

Ebenso bereitet man einen Mixed Grillspieß von den Spitzen des Kalbs-, Schweins- und Rindfilets.

Nach dem Herausnehmen bepinselt man die Stückchen mit Kräuterbutter, richtet sie mit kleinen gegrillten Tomaten oder gefüllten Tomatenhälften und Pommes frites an. Aber auch andere gute Beilagen sind geeignet.

Rindshacksteak mit Zwiebeln

400 g Rindfleisch, 2 rohe Eigelb, Salz, Pfeffer, eine Spur Muskat, feingewiegte Zwiebel. 2 Zwiebeln zum Grillen.

Das Rindfleisch wird zweimal durch den Wolf gedreht, mit den anderen Zutaten verarbeitet und gut abgeschmeckt. Von der Masse formt man 4 Steaks, die man leicht mit Mehl be-



stäubt und mit Öl bepinselt. Sie werden auf den 5 Minuten vorgeheizten Grillrost gelegt, mehrmals gewendet und insgesamt 8–10 Minuten gegrillt.

Die Zwiebeln werden vorbereitet und gegrillt wie auf Seite 34 beschrieben, dann auf die Steaks verteilt. Als Beilage eignen sich Kartoffeln, Risotto, Teigwaren, Salate aller Art und Gemüse.

Gegrilltes Kalbfleisch

Vom Kalb sind Filet, Kotelett- und Nierenstück und aus der Keule die Teile Nuß und Oberschale zum Grillen geeignet.

Kalbsfilet

Zubereitung wie Rindslende oder Filet, Seite 19.

Kalbsmedaillons

Zubereitung wie Filets mignons, Seite 22.

Kalbsschnitzel

Kalbsschnitzel nimmt man aus den zartesten Teilen der Keule, der Nuß und der Oberschale.

Sie werden nicht zu dick geschnitten, etwa 1 cm stark, und die Haut am Rand entfernt oder etwas eingekerbt, damit sie sich nicht wölben. Das Fleisch wird mit Butterschmalz oder Öl bestrichen und auf den 6 Minuten vorgeheizten Grillrost gelegt. Man grillt es 3 Minuten auf jeder Seite. Nach dem Salzen kann das Schnitzel auf verschiedene Arten angerichtet werden.

Das Kalbsschnitzel mit Kräuterbutter belegen, auf einen Reissockel geben oder Reiskugeln auf der Platte anordnen, mit

Zitronenscheiben und Petersilie verzieren und Salat dazu reichen. Das Schnitzel mit Butterflöckchen belegen, Zitronensaft darauf träufeln, feines Gemüse und Pommes frites dazu reichen. Mit Risotto, gegrillten Tomaten oder gefüllten Tomatenhälften servieren oder Butternudeln als Beilage wählen. Zu dem Kalbsschnitzel eine bunte Salatplatte geben.

Kalbskotelett

Die Kalbskoteletts werden nicht zu dünn geschnitten, etwa daumendick, sie sollen ein Gewicht von 175–190 g haben. Am Knochen entlang ritzt man das Fleisch leicht ein und schiebt es etwas zurück. Auch am Rand schneidet man es mehrmals ein, damit es sich nicht wölbt. Die Koteletts werden trockengetupft, mit Butterschmalz oder Öl bestrichen und in den 6 Minuten vorgeheizten Grill gegeben, wo man sie 3 Minuten auf der ersten und 2–3 Minuten auf der zweiten Seite grillen läßt. Gleichzeitig können feine Speckscheiben, Tomaten- und Apfelsinenscheiben gegrillt werden, die als Garnierung dienen. Auch viele Gemüsesorten, Salate, Kartoffeln, Reis und Teigwaren werden zu Kalbsschnitzeln gereicht.

Kalbshacksteak

Zubereitung wie Rindshacksteak, Seite 22.

Gegrilltes Schweinefleisch

Das Schwein liefert saftige Stücke zum Grillen. Es sind dazu geeignet das Filet, das Kotelettstück, der Nacken und zarte Teile des Schinkens.