



Kalbsrack gefüllt vom Grill

Gesamtzeit: 2 h 10 min Aktivzeit: 25 min Anspruchsvoll

Zutaten 12 Personen

2 kg Kalbsrack vom Schweizer Kalb

200 g getrocknete Feigen

100 g Rohschinken

60 g ganze Mandeln

½ TL Fenchelsamen

½ Bund Thymianzweige

Pfeffer aus der Mühle

Holzspiesschen

Küchengarn

Nährwert Portion

429 kcal

22 g Fett

10 g Kohlenhydrate

47 g Eiweiss

Zubereitung

- 1 Mit einem scharfen, langen Messer von den Querseiten her einen ca. 3 cm breiten Tunnel ins Kalbsrack schneiden.
- 2 Feigen und Rohschinken fein schneiden, Mandeln fein hacken, Fenchelsamen grob zerstoßen und Thymianblätter von den Stielen zupfen. Alles gut vermengen, mit Pfeffer würzen und in das Kalbsrack füllen.
- 3 Die beiden Enden mit je zwei Holzspiesschen und etwas Küchengarn verschliessen.
- 4 Einen Grill mit Deckel für indirekte Hitze vorbereiten: Kohle in die eine Hälfte des Grills legen, eine Aluschale in die andere Grillhälfte, anfeuern, auf 140–150 °C.
- 5 Wenn die Glut bereit ist, Kalbsrack mit der dickeren Fleischseite auf den Rost legen, und zwar über der Aluschale. Für 45 Min. bei geschlossenem Grill, danach Kalbsrack wenden, Knochenseite auf den Rost, nochmals 45–60 Minuten geschlossen grillieren.
- 6 Kalbsrack vom Grill nehmen, in Alufolie wickeln und 15–20 Min. ruhen lassen. Dann portionieren und auf heissen Tellern servieren.

Dazu passt Pasta-Tomaten-Salat. En Guete!

Weissbadstrasse 86 Appenzell Steinegg AI

Telefon 071 787 36 35

Bahnhof Hauptstrasse 21 Speicher AR

Telefon 071 780 01 19

www.appenzellerfleisch.ch



**appenzeller
fleisch**

UND FEINKOST

