



Frenched Racks mit lauwarmen Kartoffel-Rucola-Salat und Zwiebel Chutney (4 Personen)

Zutaten Frenched Racks

Ca 800g Frenched Racks

Zubereitung Frenched Racks

Frenched Racks = Ein Stück vom Rücken mit den einzelnen freigelegten Rippenknochen. Es eignet sich hervorragend dazu im Ganzen gegrillt zu werden.

Das Fleisch ca. 1-2 Std. vor dem Grillen od. Braten aus dem Kühlschrank nehmen und das Fleisch temperieren lassen.

Bei der Zubereitung empfiehlt es sich das Frenched Rack im Ganzen zu garen. Man kann das Fleisch vorher marinieren oder nur mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Stück kommt bei indirekter mittlerer Hitze (ca. 150°C) auf den Grill. Es bleibt solange auf dem Grill bis zu einer Kerntemperatur von ca. 63°C.

Nach Erreichen der gewünschten Kerntemperatur das Fleisch ein paar Minuten ruhen lassen, damit sich die Fleischsäfte optimal verteilen können.

Zutaten Zwiebel Chutney:

1/2 kg Zwiebel (rot)

1,5 EL Olivenöl

100g brauner Zucker

50ml Rotwein

80 ml Balsamico-Essig

S&P nach Geschmack

Zubereitung Zwiebel Chutney

Für das Zwiebel Chutney mit roten Zwiebeln zuerst die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne oder Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.

Zucker, Wein und Essig zufügen. Alles auf kleiner Flamme Hitze sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Zutaten Kartoffel-Rucola-Salat

600g Kartoffel
etwas Öl zum Anbraten
eine Hand voll Mandeln (optional Walnusskerne)
100 g Rucola-Salat
50 g Parmesan (gehobelt)
S&P nach Geschmack

Zutaten Dressing

3-4 El Olivenöl
1-2 El weißer Balsamico Essig
1 El Senf mittelscharf
2 El süßen Senf
2-3 Tl Gemüsebrühe
etwas Wasser

Zubereitung Kartoffel-Rucola-Salat

Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Grill auf Temperatur bringen und eine Gussplatte einlegen. Die Kartoffelwürfel darauf mit etwas Öl goldbraun anbraten und mit etwas Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Für das Dressing etwas Öl, Gemüsebrühe, süßen und mittelscharfen Senf sowie etwas weißen Balsamicoessig und einen Schluck Wasser mit dem Zauberstab hochziehen.

Wenn die Kartoffelwürfel fertig angeröstet und noch heiß sind, mit dem Dressing übergießen, gut durchmischen, etwas abkühlen lassen und die warmen Kartoffelwürfel mit Rucola vermengen. Parmesan drüber reiben und als Topping noch etwas von den Nüssen darüber streuen.