



HOHRÜCKEN MIT KRÄUTERKRUSTE

Zutaten

1 kg Kalbshohrücken am Stück
Sonnenblumenöl
Salz oder Fleischgewürz

Für die Kräuterkruste

2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Bund Peterli, fein gehackt
1 Bund div. Kräuter (Origano, Majoran, Rosmarin, Estragon, Salbei),
fein gehackt
1 Bio-Zitrone, Zeste (oder Zitronenschalenpulver)
1 TL Senf
50 g weiche Butter
100 g Brösel oder Panko
Salz, Pfeffer

Den Kalbshohrücken bei Zimmertemperatur mit Sonnenblumenöl bestreichen und salzen oder mit Fleischgewürz bestreuen. Den Grill auf starke Hitze aufwärmen (ca. 230°C). Das Fleisch ca. 15 Minuten von allen Seiten anbraten, bis es eine schöne Farbe angekommen hat.

Für die Kruste die Kräuter und alle weiteren Zutaten gut vermengen, in einer Plastikfolie ein eine Platte von ca. 5mm Dicke formen und kaltstellen. Die Temperatur auf 180°C reduzieren und die Kruste auf dem Braten fest andrücken. Diesen danach auf dem Rost oder in einer Grillpfanne fertig garen. Die Kerntemperatur sollte ca. 60°C betragen. Vor dem Tranchieren ein paar Minuten in der Wärme ruhen lassen. Dazu passen Kartoffeln und Salat.