

Kalbsrückensteaks, gegrillte



Zutaten für vier Personen:

Steakfleisch aus dem Kalbsrücken

Olivenöl

Salz

besondere Hilfsmittel:

Grillpfanne

Alufolie

1. Kalbsrücken sauber parieren. Etwa 12-15 mm dicke Steaks ausschneiden. Leicht plattieren. Zimmerwarm werden lassen.

2. Grillpfanne gut vorheizen.

3. Steaks leicht salzen, dünn mit Olivenöl einpinseln.

4. Zuerst 3 min grillen, dabei Hitze etwas zurücknehmen. Umdrehen, Hitze weiter zurücknehmen, nach 1 min mit Alufolie abdecken, nicht länger als 6 min insgesamt grillen.

Hinweise:

Dazu passen zum Beispiel schwedische braune Sauce („Brunsås“, siehe eigenes Rezept dafür) und Pommes frites.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Kalb, international

Rezept und Foto: Walter Stand 15.09.2025