Kalbscarrée (alternativ Rinder Entrecote Dry Age) im Ganzen gegart:

Das Fleisch wird im Ganzen gelassen (Die obere Fettschicht wird als Geschmacksträger unbedingt belassen) und ein wenig mit Teryiakisauce (alternativ auch mit einer frischen Kräutermarinade aus Zitronenthymian, Rosmarin, Knoblauch, Zitronenschale, Pfeffer, Meersalz und Olivenöl) eingepinselt.

Die Teryiakisauce wird auf dem seitlichen Gasbrenner oder auf dem Herd in einem kleinen Topf nebenbei zubereitet.

Die Zutaten sind jeweils 1 Teil Soya – oder Worcestersauce, 1 Teil Rotwein, 1 Teil Sake, 1 Schuss Rotweinessig, frische Chilischoten, frisches Zitronengras und etwas Zucker, was alles zusammen aufgekocht und einreduziert wird auf ca. die Hälfte der Ausgangsmenge. Je nach gewünschter Schärfe kann man die Chilis dosieren.

Mit einem Küchenpinsel wird das Fleisch während des Grillens immer wieder damit eingestrichen.

Das Fleisch wird auf dem Rost des Grills bei „High" Hitze scharf angegrillt von allen Seiten, so dass sich schöne Bräunungen entfalten und Röstaromen entstehen können.

Den Grill auf geringe Hitze zurückdrehen (ideal wäre eine Innentemperatur von unter 150 Grad, so dass das Fleisch entspannt zu Ende garen kann). Wir legen das Fleisch auf das erhöhte Ablagerost (je nach Grillgerät), so dass es nur bei indirekter Hitze garen kann.

Nun lässt man es für ca. 1 Std bis 1,5 Std (abhängig vom Fleischgewicht) indirekt bei niedriger Temperatur garen. Falls bei Ihrem Grill vorhanden, den Deckel des Grillgerätes grundsätzlich schließen, aber immer wieder aufpassen, dass die Temperatur nie zu hoch wird. Daher sollte man nach dem Angrillen die Temperatur zunächst sinken lassen.

Nach einer guten Stunde auf dem erhöhten Rost ist das Fleisch je nach Gewicht Medium Rare gegart. Je nach gewünschter Garstufe kann man das Fleisch einfach länger liegen lassen bei geschlossenem Deckel oder es auf dem direkten Rost nochmal nachgrillen. Es entstehen durch das Einpinseln mit der Teriyakisauce karamellisierte Stellen an der Oberfläche des Fleisches, die typisch zur Grillsaison „röstig und rauchig" schmecken und dem Fleisch seinen BBQ Charakter verleihen, von innen bleibt es aber bei schonender Garung saftig rosa und zart.

Alternativ lässt sich das Fleisch natürlich auch drauben auf dem Grill von allen Seiten anrösten und danach im Ofen auf Niedrigtemeperatur (85 Grad Ober – und Unterhitze) auf einem Rost langsam fertiggaren, was dann je nach Gewicht bis zu ca. 2,5 Stunden dauert, das Fleisch wird dadurch aber unglaublich zart, da sich die Muskelfasern noch mehr entspannen können, als auf dem vergleichsweise sehr heiben Grillrost.

Die klassischen Garstufen aus der französischen Küche:

Bleu: entspricht der südafrikanischen Art „Flame kiss" und bedeutet, dass das Fleisch von allen Seiten bei starker Hitze nur scharf angegrillt wird („um Hallo zu sagen"), innen ist der Kern allerdings noch roh

Saignant (blutig): entspricht der gängigen Garstufe „englisch" und bedeutet einen blutigen Kern, das Fleisch ist dunkelrot von innen

A point: Dies ist die Garstufe „Medium", das Fleisch ist im Kern durchweg rosa, kaum noch Blut (im Kern rund 60 Grad)

Bien cuit: Dies bedeutet well done, also keine rosa Töne mehr innen, alles ist durchgegart. Vorsicht: Je nach Fleischqualität und Art droht die Konsistenz zäh zu werden

Heute gibt es auch Zwischenstufen:

Medium Rare: An den äuberen Stellen schön rosa (eher dunkelrosa), innen noch fast blutig (im Kerne ca. 55-57 Grad)

Medium Well: Innen gerade noch rosa, kein Blut mehr, auben bereits fast well done (im Kern ca. 63-65 Grad)

Beilagen:

Rosmarinkartoffeln aus der Alufolie

Diese lassen sich einfach in der geschlossenen Alufolie mit frischem Rosmarin, einer angedrückten Knoblauchzehe, Olivenöl und Fleur de Sel sowie etwas Pfeffer auf den verschiedenen Grillgeräten mit garen, am besten allerdings auf indirekter Hitze, damit die Kartoffeln nicht verbrennen. Ca. 40 Minuten bei geschlossenem Deckel sollte man die Kartoffeln mit garen lassen, damit sie garen können.

Saucen und Dips:

BBQ Sauce Hickory Style

1 Teil Tomatenmark, 1 Teil passierte Tomaten, etwas Balsamicoessig, Rotwein, Brandy, Worcestersauce, Rauchöl, Rauchsalz, Pfeffer, Kaffeepulver und Honig werden verrührt, abgeschmeckt und idealerweise 24 Stunden stehen gelassen, damit der Geschmack durchziehen kann. Darf auf keiner Grillparty fehlen.

Mangochutney

Dies ist eher eine exotische Art und Weise (z.B. Südafrika), bei der man Grillfleisch mit fruchtigen Komponenten kreuzt. Frische Mangos (geschält und klein gewürfelt) werden mit Chili, Pfeffer und Kräutern karamellisiert, mit Weisswein, Essig und ggf. etwas Brühe abgelöscht und werden eingekocht, bis eine Marmelade entstanden ist. Die Mangos werden somit weichgekocht und noch mit Limette, Zucker, Chili und Cayenne, Muskatblüte sowie Cumin abgeschmeckt.