



www.mycow.de

Biofleisch mit Biografie
Rind . Schwein . Lamm



Côte de Boeuf – Tipps zum Grillen



Grillen mit offenem Grill:

1. Holzkohlefeuer, richtig heiß (Glut und Holzkohle schon weiß, Hand max. 1-2 Sek. über Kohle haltbar)
2. Rost nach unten stellen
3. Fleisch von beiden Seiten angrillen, damit Röststoffe entwickelt werden, 1-2 min. jede Seite
4. Rost auf höchste Stufe stellen
5. Kohle verteilen damit Hitze abnimmt (Hand ca. 8-10 Sek. über Kohle haltbar)
6. Fleisch ca. 30 min. grillen, regelmäßig wenden und mit der "Fingerdruck-Methode" (Stufe medium)

kontrollieren, ob das Fleisch soweit ist. Es hängt stark von der Dicke und der Hitze im Grill ab.

Den Knochen auf der windgeschützten Seite des Grills zu halten. Dort ist es etwas heißer und das Fleisch gart am Knochen besser durch.

Biofleisch bestellen:
<http://www.mycow.de>

Côte de Boeuf in
unseren Paketen:
>> BBQ/Grill

Grillen mit Kugelgrill:

1. Kohle in zwei Grillkörbchen richtig heiß werden lassen.
2. Fleisch von beiden Seiten direkt über den Grillkörbchen kurz anrösten.
3. Côte de Boeuf dann auf andere Seite vom Grill legen (nicht mehr über den Kohle-Körbchen), mit dem Knochen in Richtung Kohle, da es dort am heißesten ist.
4. Deckel schließen und Grill bei 150 Grad halten ca. 35-40 min (mit der "Fingerdruck-Methode" kontrollieren)
5. Nach Geschmack können auch von Anfang an oder nur am Schluss noch ein paar Holzchips auf die Kohle gegeben werden – gibt einen feinen Räuchergeschmack und eine tolle Farbe.

(Tipp: Für das Grillen der Beinscheibe empfiehlt sich das selbe Vorgehen mit etwas kürzer Garzeit.)

Nichts verpassen: Rezepte und Aktuelles in unserem Newsletter:

<http://www.mycow.de/newsletter>

Guten Appetit!

Kontakt

www.mycow.de
Landnah GmbH
T: 03844 890 13 07
F: 03844 890 13 08
E: info@mycow.de