

Rezept

Kalbshüfte vom Zedernholzbrett

Ein Rezept von Kalbshüfte vom Zedernholzbrett, am 02.07.2026

Zutaten

1 EL Senfsamen	1 EL Fenchelsamen
1 EL Anissamen	1 Zweig Thymian
2 Knoblauchzehen	1 TL Salz
1/2 TL Zucker	500 ml Pflaumenwein (Asienladen, ersatzweise trockener Sherry)
ca. 1 kg Kalbshüfte am Stück	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
10 Wacholderbeeren	großer, verschließbarer Gefrierbeutel
unbehandeltes Zedernholzbrett (ca. 20 x 40 cm)	Holzkohlegrill mit Deckel
	Fleischthermometer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag die Samen in einer kleinen Pfanne ohne Fett kurz anrösten, herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Mit den Thymianblättchen, den gerösteten Samen, Salz, Zucker und 50 ml Pflaumenwein mischen.
2. Das Fleisch trocken tupfen, falls nötig von Sehnen befreien und mit der Marinade in einen großen Gefrierbeutel geben. Gut verschließen und ca. 12 Std. im Kühlschrank marinieren. Ab und zu wenden.
3. Am nächsten Tag ca. 3 1/2 Std. vor dem Essen das Zedernholzbrett abspülen, in ein tiefes Backblech (Fettpfanne) legen und mit dem restlichen Pflaumenwein übergießen. Das Brett ca. 2 Std. einweichen und ab und zu wenden.
4. Den Grill für indirektes Grillen vorbereiten: dabei die Briketts oder Kohlen am Rand aufhäufen, sodass in der Mitte eine Zone für das indirekte Grillen bleibt. Sobald die Briketts oder Kohlen von grauer Asche überzogen sind, das Zedernholzbrett aus dem Wein nehmen, aber nicht trocken tupfen.
5. Das Fleisch aus dem Gefrierbeutel nehmen, nicht trocken tupfen, sondern rundum mit Pfeffer würzen und auf das Brett legen. Die Wacholderbeeren in einem Mörser leicht andrücken und anschließend um das Fleisch herum auf dem Brett verteilen.
6. Ein Fleischthermometer an der dicksten Stelle in das Fleisch stecken. Das Holzbrett auf den Grillrost über die Zone ohne Glut legen, den Deckel des Grills schließen und das Fleisch ca. 80 Min. garen, bis es eine Kerntemperatur von 60° erreicht hat (für Grills mit Temperaturanzeige: bei ca. 160°).

7. Das Brett vom Rost nehmen und das Fleisch 10 Min. ruhen lassen. Dann aufschneiden und lauwarm zu einem frischen Blattsalat servieren.