

### Rinderkotelett gegrillt

Das Bistecca fiorentina ist eigentlich ein T-Bone Steak, genau so gerne wird aber auch das Cotoletto di manzo – das Rinderkotelett verwendet. Wertvolles bestes Fleisch bedarf keiner raffinierten Zubereitung um unseren Gaumen zu erfreuen. Wir widmen dieses Rezept unserem Freund Guerino aus den Abruzzen.

#### Zutaten für 4 Portionen

2 Stück Rinderkotelette, 4 cm dick  
Einige Zweige Rosmarin,  
bestes, kalt gepresstes Olivenöl,  
Knoblauchzehen,  
Rotwein,  
Aceto Balsamico,  
grobes Meersalz.



#### Zubereitung der Rinderkotelette auf dem Grill

2 EL Olivenöl in einer Schüssel mit ¼ l Rotwein vermischen. Vom Rosmarin Strauch einen etwa 30 cm langen Stängel abschneiden. Den Holzkohlegrill mit kleinen Holzstücken von Reben, Kastanien oder Nussbaum bestücken. Abbrennen lassen bis keine Flammen mehr vorhanden sind. Über der Glut muss eine weiße Ascheschicht sein. Die Grillstäbe nicht einölen. Das Fleisch nicht waschen, nicht einölen und auch nicht würzen. Die Rinderkotelette auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten rösten. Die Rinderkotelette öfter wenden, den Rosmarin Stängel in die Wein – Olivenöl – Mischung tauchen und damit auf die Fleischoberfläche schlagen.

Die fertigen Rinderkotelette 5 Min. auf einem Holzbrett ruhen lassen, in 4 cm breite Streifen schneiden, mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz bestreuen. Dazu gibt es Rotwein und Fladenbrot.

#### Zubereitung der Rinderkotelette in der Pfanne

2 EL Rosmarinnadeln fein hacken, in einer Schüssel mit Olivenöl und Aceto Balsamico aufschlagen. Geschälte Knoblauchzehen dazu pressen. Die Pfanne erhitzen und vom Meersalz so viel hineingeben wie man als Würze auf dem Fleisch haben will. Die Rinderkotelette nicht waschen, nicht einölen und auch nicht würzen. Die Rinderkotelette in die Pfanne legen und auf der ersten Seite 4 Min. anbraten. Dann die zweite Seite salzen, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls 4 Min. braten. Die fertigen Rinderkotelette 5 Min. auf einem Holzbrett ruhen lassen, in 4 cm breite Streifen schneiden, mit dem Rosmarin – Würzöl beträufeln. Dazu gibt es Rotwein und Fladenbrot.

#### Tipp der Aalener Kochbären :

Nach 4 Min. sind die Rinderkotelette außen braun, innen aber noch rot (al sangue). Nicht jeder mag das Fleisch so roh. Versuchen Sie nicht, die Rinderkotelette durchzubraten! Heizen Sie den Backofen auf 160 °C vor und geben Sie die Rinderkotelette für 10 Min. in den Backofen. Danach ist das Fleisch innen rosa – aber nicht mehr roh.