



Gitzischlegel mit Appenzeller

Gesamtzeit: 1 h 10 min Aktivzeit: 40 min Marinieren: 1 Tag Einfach

Zutaten 4 Personen

1 Schlegel vom Appenzeller Gitzi
(ca. 800–1000 g)
35 g Fleischgewürz
100 g Alpenbitter
50 g Waldhonig
50 g Senf mild (blau)
5 g Knoblauch frisch gepresst

Nährwert Portion

(ohne Frühlingsgemüse)
577 kcal
57 g Eiweiss
6 g Kohlenhydrate
33 g Fett

Zubereitung

- 1** Alle Zutaten zu einer Marinade gut vermengen.
- 2** Gitzischlegel am Schenkelknochen mit einem Messer rundherum anlösen, so, dass der Knochen sauber ist.
- 3** Den Gitzischlegel mit der gesamten Marinade marinieren, vakuumieren und im Kühlschrank 1 Tag ziehen lassen.
- 4** Das Fleisch 2 Stunden vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen, Marinade behalten. Im vorgeheizten Grill bei 200 °C indirekt grillieren, bis die Kerntemperatur von 85 °C erreicht ist. Während dem Grillieren alle 10 Minuten mit der Marinade überstreichen.
- 5** Aus dem Grill nehmen, und vor dem Anschneiden ca. 6 Minuten mit Alufolie abgedeckt ruhen lassen.

Dieses leichte, feinaromatische Fleisch mit seiner würzig-krossen Kruste passt wunderbar zu Frühlingsgemüse. En Guete!

