

# Rindsherz auf den Punkt braten



- Gesamtzeit: 50 min
- Aktivzeit: 50 min
- Marinieren: 1 Tag
- Einfach



## Zutaten

für 12 Personen

- 1** Herz vom Schweizer Rind  
**2 EL** Öl  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle

## Für die Marinade

- 1 dl** Rotwein  
**1 dl** Whisky  
**1 dl** Olivenöl  
**2 EL** Honig  
**1 TL** Chilipulver  
**0.5** Chilischote, halbiert, entkernt  
**4** Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt  
**2** Gewürznelken  
**0.5 TL** Kreuzkümmelpulver  
**10** schwarze Pfefferkörner, grob zerdrückt

## Nährwerte

1 Portion (ohne Süßkartoffel-Cuts, Sauce und Salat) enthält ca.::

- 282** kcal  
**21 g** Eiweiss  
**3 g** Kohlenhydrate  
**18 g** Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

### Tipp

Herz solltest du unbedingt in der Metzgerei vorbestellen.

## Zubereitung

- Das Herz der Länge nach in 3–4 cm breite Streifen schneiden und anschliessend alles wegschneiden, was nicht Muskelfleisch ist.
- Für die Marinade Rotwein, Whisky, Olivenöl, Honig, Chilipulver, Chilischote, Knoblauchzehen, Gewürznelken, Kreuzkümmelpulver und Pfefferkörner in einer Schüssel mischen und die Herzscheiben hineinlegen.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).

- 3** Gut zudecken und für 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- 4** Das Fleisch eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Die Marinade gut abstreifen.
- 5** Pfanne mit Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl flüssig ist, Fleisch hineingeben. Achtung: Herz solltest du bleu oder saignant geniessen. Brate das Fleisch deshalb portionenweise, sehr heiß und nur ganz kurz an – maximal 2 Minuten pro Seite.
- 6** Fleisch aufschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anrichten und sofort servieren.  
Dazu passen Süßkartoffel-Cuts, eine Whisky- oder BBQ-Sauce und Salat.

**Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer  
Fleisch auf [schweizerfleisch.ch](http://schweizerfleisch.ch).**