




Rindsherz auf den Punkt braten



Der feine Unterschied.

 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

Zubereitung

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

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.

- 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.