Rindsherz auf den Punkt braten

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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

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.

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.