




Rinds Herz auf den Punkt braten



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.