Petit Tender vom Rind in der Pfanne räuchern

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 30 min

Aktivzeit: 15 min

Anspruchsvoll



Zutaten

für 6 Personen

2	Petit Tender vom Schweizer Rind (à ca. 500 g)
	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Öl
5 Zweige	Rosmarin
	Salz
	Zitronensaft

Nährwerte

1 Portion (ohne Brot) enthält ca.:

345	kcal
32 g	Eiweiss
1 g	Kohlenhydrate
24 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Denke daran, Special Cuts immer vorzubestellen!

Zubereitung

1. Petit Tender 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Fleisch mit Pfeffer würzen. Bratpfanne mit Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl flüssig ist, die Petit Tender nacheinander je ca. 3 Minuten rundum anbraten und beiseitestellen.

3. Wer mit einem Thermometer arbeitet, steckt dieses jetzt an der dicksten Stelle ins grössere der beiden Stücke. Wir empfehlen dir, ein Thermometer zu benutzen, um das Fleisch genau saignant hinzukriegen. Dafür stellst du das Thermometer auf eine Zieltemperatur von 55 °C ein.

4. Als Erstes Rosmarin in die Pfanne geben und dann die Alufolie leicht zerdrückt obendrauf legen.

5 Am Schluss das Fleisch in die Pfanne geben. Mit dem Deckel schliessen. Darauf achten, dass sich die Temperatursonde vollständig in der Pfanne befindet.

6 Herd auf höchster Stufe erhitzen, Pfanne auf den Herd stellen und 4–5 Minuten warten. Der Rosmarin verbrennt und räuchert das Fleisch. Nicht erschrecken, wenn’s etwas zischt. Danach Herd ausschalten und das Ganze zugedeckt im Rauch ruhen lassen.

7 Nach 12–15 Minuten sollte das Fleisch eine Kerntemperatur von 55 °C erreicht haben. Aus der Pfanne nehmen und quer zu den Fasern in dünne Scheiben schneiden.

8 Salz und Zitronensaft darübergeben und sofort geniessen.

Dazu passt geröstetes Brot.