Rindshuftdeckel mit Tomatenpesto

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 3 h 10 min

Aktivzeit: 40 min

Einfach



Zutaten

für 6 Personen

1.2 kg	Huftdeckel vom Schweizer Rind
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1	Knoblauchzehe
30 g	Pinienkerne
180 g	getrocknete Tomaten in Öl
2 TL	Kapern
2 1/2 EL	Olivenöl
1	kräftiges Bauernbrot / Holzofenbrot
100 g	Portulak

Nährwerte

1 Portion (ohne Pimentos) enthält ca.:

596	kcal
55 g	Eiweiss
50 g	Kohlenhydrate
18 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

45 Tiere leben im Schnitt auf einem Rindermastbetrieb.

Die meisten Höfe in der Schweiz sind Familienbetriebe. So auch jener von Familie Meister in unserem Porträt.

Zubereitung

1. Den Ofen mitsamt einer flachen Ofenform auf 80 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

2. In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und den Huftdeckel darin von beiden Seiten während insgesamt ca. 3–4 Minuten anbraten. In die vorgewärmte Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spitze eines Fleischthermometers in die dickste Stelle des Huftdeckels stecken, sodass die Spitze etwa in der Mitte des Fleisches ist. Das Fleisch im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 55 °C garen – das dauert ca. 2–2,5 Stunden.

3 In der Zwischenzeit den Knoblauch für das Tomatenpesto schälen und grob hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Beides mit den getrockneten Tomaten, den Kapern und dem Olivenöl in einen hohen Becher geben, mittelfein pürieren und mit Pfeffer würzen.

4 Das Fleisch am Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Das Brot in Scheiben schneiden und knusprig rösten. Portulak waschen. Das Fleisch mit einem scharfen Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden und zusammen mit Pesto und Portulak zwischen je zwei Brotscheiben geben.

Dazu passen grüne Pimentos – in Olivenöl langsam gebraten und mit Meersalz bestreut.