



Outside Skirt vom Rind perfekt braten



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 20 min

 Aktivzeit: 20 min

 Einfach



Zutaten

für 6 Personen

- 2 Outside Skirts vom Rind (à ca. 400 g)
- 1 TL Öl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zitrone

Nährwerte

1 Portion (ohne Salat und Brot) enthält ca.:

- 208 kcal
- 26 g Eiweiss
- 7 g Kohlenhydrate
- 8 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Tipp

Denke daran, Special Cuts immer vorzubestellen. Mittlerweile gibt es übrigens auch Metzgereien, die sich auf Special Cuts spezialisiert haben. Findest du eine solche, lohnt sich ein Besuch!

Zubereitung

- 1 Outside Skirts 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Outside Skirts portionieren, damit sie in die Pfanne passen.
- 3 Bratpfanne mit Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl flüssig ist, das Fleisch portionenweise in die Pfanne legen und auf jeder Seite 1–2 Minuten anbraten.



Meine Wahl.

4

Outside Skirts aus der Pfanne nehmen und quer zur Faser aufschneiden. Salzen und pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und servieren.

Dazu passen Salat und geröstetes Brot.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.