



# Outside Skirt vom Rind perfekt braten



Der feine Unterschied.

 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.



**Der feine Unterschied.**

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](http://schweizerfleisch.ch).**