Outside Skirt vom Rind perfekt braten

Schweizer Fleisch
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.

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.