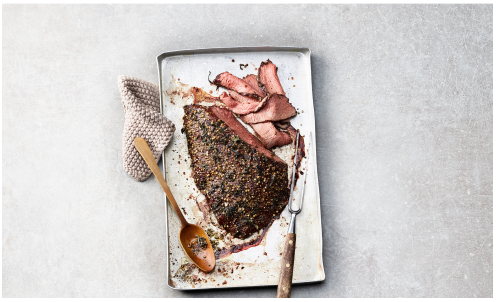
Rindshuftdeckel niedergegart mit Bier, Koriander und Salbei

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 35 min
Aktivzeit: 35 min
Einfach



Zutaten

für 6 Personen

1.2 kg	Huftdeckel vom Schweizer Rind
2 EL	Koriandersamen
33 cl	dunkles Bier
1 Bund	Salbei
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
	Meersalz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Rüebli und Kartoffelstock) enthält ca.:

493	kcal
39 g	Eiweiss
1 g	Kohlenhydrate
35 g	Fett

enthält Gluten
Laktosefrei

Mhh Reste!

Falls vom Fleisch etwas übrigbleibt, kann es in dünne Scheiben geschnitten auch kalt gegessen werden.

Zubereitung

1. Rindshuftdeckel 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Koriandersamen grob zerstossen und mit dem Bier in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze auf einen Drittel der ursprünglichen Menge einkochen lassen. Vom Feuer nehmen und abkühlen lassen.

2. Salbei in Streifen schneiden und dazugeben.

3. In der Zwischenzeit den Backofen mitsamt einer flachen Form auf 85 °C vorheizen.

4 Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und den Rindshuftdeckel darin von beiden Seiten während ca. 3–4 Minuten anbraten. Dann auf die vorgewärmte Form geben und die Bier-Gewürz-Mischung gleichmässig darauf verteilen.

5 Die Spitze eines Fleischthermometers in die dickste Stelle des Rindshuftdeckels stechen, sodass die Spitze in der Mitte des Fleisches steckt.

6 Das Ganze in den Ofen geben und während ca. 2 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von 55 °C garen. Aus dem Ofen nehmen und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Teller geben. Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer servieren.

Dazu passen gedünstete mehrfarbige Rüebli und Kartoffelstock.