


# Rindsherz mit dunkler Biermarinade



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 40 min

 Aktivzeit: 40 min

 Marinieren: 19 h

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 1 Herz vom Schweizer Rind
- 1 EL getrockneter grüner Pfeffer
- 3 dl dunkles Bier
- 3 Zweige Majoran
- grobes Salz

## Nährwerte

1 Portion (ohne Mayonnaise, Kartoffelscheiben und Blattsalat) enthält ca.:

- 276 kcal
- 34 g Eiweiss
- 3 g Kohlenhydrate
- 12 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 Das Herz in ca. 2–3 cm dicke Scheiben schneiden und gründlich von Arterien und Sehnen befreien. Herzscheiben in eine Form legen, den grünen Pfeffer grob hacken und darüberstreuen. Das Bier gleichmässig darübergiessen und das Ganze zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.
- 2 Das Fleisch eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 3 Den Grill für mässige Hitze vorbereiten. Herzscheiben aus der Marinade nehmen, auf Küchenpapier abtropfen und auf dem Grill 20–25 Minuten garen. Dabei gelegentlich wenden.



**Meine Wahl.**

4

Herzscheiben vom Grill nehmen, mit grob gehacktem Majoran und grobem Salz bestreuen und servieren.