Tagliata vom Outside Skirt mit Balsamico-Zwiebeln

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h
Aktivzeit: 30 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

2	Outside Skirts vom Schweizer Rind à ca. 400 g
200 g	Zwiebeln
3 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
1 EL	brauner Zucker
3 EL	Balsamicoessig
	Salz
2 Zweige	Rosmarin
4 Zweige	Thymian
800 g	Frühkartoffeln
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Rotwein- oder Himbeeressig
2 EL	Wasser
1 EL	Senf
2 EL	gepresstes Rapsöl
150 g	Jungspinat oder Salatspinat

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

642	kcal
44 g	Eiweiss
44 g	Kohlenhydrate
32 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Tipp

Das Outside Skirt hat einen intensiven Eigengeschmack und sollte deshalb «bleu» oder «saignant» gebraten werden.

Zubereitung

1. Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne ein Drittel des Öls erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker beifügen und leicht karamellisieren lassen. Balsamico dazugeben und alles zusammen weitere 2 Minuten dünsten. Zwiebeln mit Salz würzen.

3 Rosmarin und Thymian von den Stielen zupfen. Kartoffeln waschen, ungeschält mit einem weiteren Drittel des Öls und den Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech geben. Die Kartoffeln im 180 °C heissen Backofen 45 Minuten backen.

4 Essig mit Wasser, Senf und Rapsöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen.

5 Fleisch mit restlichem Sonnenblumenöl einreiben.

6 Den Grill für direkte starke Hitze (225 °C) einheizen.

7 Fleisch auf dem Rost bei direkter Hitze pro Seite ca. 1½?2 Minuten braten (siehe Tipp). Fleisch vom Grill nehmen, salzen und 5 Minuten ruhen lassen.

8 Spinat waschen, mit der Sauce mischen und auf eine Platte geben. Fleisch quer zur Faser aufschneiden und auf dem Salat anrichten. Balsamico-Zwiebeln darüber verteilen. Mit den Kartoffeln servieren.