AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	15 Min.	ganzjährig	international

SPECIAL CUTS

Rezept: Coop Info Service. www.coop.ch, 29. 5. 2018 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die Edelstücke des Rindes, Filet und Entrecôte, umfassen 5 % des gesamten Fleisches. Der Rest wird heute meist zu Wurst und Hackfleisch verarbeitet. Zu Unrecht. Hier bereiten wir das Lendenfleisch des Zweckfells zu: In der Schweiz als Leistenfleisch oder Nierenzapfen angeboten, etwas eleganter tönt es in den USA: Hanging tender Steaks.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

600 g	Leistenfleisch	2 EL	Bratöl
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Steaks mind. 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Fleisch abtupfen. Sehnen rausschneiden.
2. Mit etwas Bratöl einstreichen. Zurückhaltend rundum salzen. Fleisch je nach Dicke und gewünschter Garstufe 5-8 Min. scharf anbraten. Anschliessend ca. 10 Min. an der Wärme nachziehen lassen.
3. Mit Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Fleur de Sel bestreuen oder Kräuterbutter servieren.

TIPP: Die auch Second Cuts genannten Stücke eignen sich ebenso für den Grill oder zum Schmoren bestens. Ihr Fachmetzger weiss Bescheid. Weiterführende Lektüre: Manuela Rüther. Backe, Brust und Bauch: Second Cuts - fast vergessene Fleischstücke mit Biss und Charakter. AT-Verlag 2018