

Geschnetzeltes vom Angusrind

Ein Rezept zu Thema

Frühling

Von Marliese Heinzmann

Zutaten:

500 g Rindfleisch vom Braten oder Filet
1 Frühlingszwiebel, etwas Olivenöl, 20g Mehl, 1/8 l Rosewein, Salz und Pfeffer,
Frühlingskräuter wie Löwenzahnblätter, frischen Kerbel, Reseda, Bärlauch,
Zitronenmelissenblätter, Pimpernelle, Himbeerblätter, Schnittlauch.

Ein schlichtes und schnelles Gericht, dem bei aller Einfachheit eine gewisse Raffinesse nicht abzusprechen ist. Eigentlich kommt dieses Gericht aus der Schweiz, wird aber mit Kalbfleisch und Weißwein zubereitet.

Eine Variante dazu, ist nun das Rindfleisch. Ein junges Rindfleisch, in der Fachsprache Babybeef, hat mehr Würze und Aroma. Dass das Fleisch dünn geschnitten wird ist klar und bevor es geschnitten wird lässt man es im Tiefkühlfach erstarren. So gelingen hauchdünne Scheibchen. Feingehackte Zwiebel in heißen Öl anrösten, das Fleisch dazugeben, mit Mehl bestäuben und unter ständigem Umrühren braten, bis es nicht mehr roh aussieht. Wein dazugeben, also ablöschen, salzen und pfeffern. Das Fleisch einige Minuten durchziehen lassen. Wer Sahne liebt verfeinert es damit. Nun nimmt man die frischen Kräuter, schneidet sie grob und hebt sie darunter. Wieder ziehen lassen und abschmecken. Vielleicht fehlt etwas Cayennepfeffer, Gemüsebrühe nur im äußersten Notfall, dass die Kräuter sich entfalten können. Auch wenn sie keine sprießende Wiese parat haben, um die vielen Kräutlein zu sammeln, vieles wird jetzt auch am Gemüsemarkt angeboten, ansonsten tut es der Schnittlauch vom Fensterbrett auch. Aber bitte üppig, denn gerade in dieser Frühlingszeit sind die Kräuter besonders schmackhaft und haben auch ihre Wirkung, die Apotheke in der Bratpfanne. Dazu können sie Nudeln reichen, Reis, Brot, einen schönen frischen Blattsalat, wieder mit vielen grünen Kräutern garniert. In der Schweiz wird neben Salat und Nudeln auch Apfelmus serviert!!!?
Kochen ist eine Kunst, und jeder kann es, probieren Sie es aus.
Guten Appetit!

Angusrind aus Hochholz

Rindfleisch von seiner besten
Seite