

## **Mediterranes kurzgebratenes Fleisch – ein Rezept von Herbert Hintner**



Das traditionell-mediterrane Essen lässt nicht nur Urlaubsgefühle aufkommen, es gilt auch als besonders gesund. Gründe dafür sind der hohe Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln, eine vielfältige Gemüseauswahl und viele Hülsenfrüchte, frische Kräuter, Gewürze und der reichliche Einsatz von Olivenöl und Knoblauch sowie der regelmäßig Genuss von frischem Meeresfisch. Ein bisschen rotes Fleisch, wie in diesem Gericht, ist hin und wieder ebenfalls dabei. Ergänzen Sie das Gericht beispielsweise mit frischen Frühlings-Gemüse wie Spargel oder jungem Spinat, um so noch mehr für Ihre Gesundheit und Ihren Gaumen zu tun.

### **Zutaten für 4 Personen**



- 4 Stück Rindslende á 180 g
- 100 g geschmorte Zwiebel (s. [Basisrezept](#))
- 12 Stück Datteltomaten, geschält (ca. 15 g pro Tomate)
- 12 Oliven, entkernt (10 Stück ca. 30 g)
- 20 Kapern
- Salz, Pfeffer
- etwas Olivenöl
- Kräuter nach Belieben (z.B. Basilikum, Oregano, Thymian)
- Sprossen nach Belieben (zum Garnieren)

### **Tipps von Herbert Hintner**

- Es ist wichtig, das Fleisch nach dem Braten ruhen zu lassen, damit sich der Saft im Inneren gleichmäßig verteilt und es rundum zart und saftig wird.
- Sie können beispielsweise ein Kartoffelpüree oder Kartoffelcroustons dazu servieren.

### **Zubereitung** (circa 35 Minuten):



Die Rindsleenden salzen und pfeffern, in Olivenöl auf beiden Seiten gut anbraten (circa 5 Minuten) und anschließend bei 60 Grad (z.B. im Ofen) 15 Minuten ruhen lassen.



In der Zwischenzeit, die geschälten Tomaten in Olivenöl bei mittlerer Hitze circa 10 Minuten anschmoren. Kapern, geschmorte Zwiebeln und die Oliven dazugeben, salzen und pfeffern. Je nach Belieben geschnittene Kräuter hinzufügen.



Zum Anrichten, die Rindslende in Scheiben schneiden und auf das mediterrane Gemüse geben, mit Kräutern und Sprossen ausgarnieren.

---