

Geschnetzelte Rinderhüfte mit Oliven, Artischocken und Tomaten

Vorbereiten 45 Min. | Garen 30 Min. | Für 4 Personen

Die Rinderhüfte in feine Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und nach und nach in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten. Auf einen Teller legen und ruhen lassen.

Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit Butter und etwas Salz in der Fleischpfanne glasig dünsten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mit anrösten. Mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Die Rindersoße angießen und aufkochen lassen.

Zitrone in eine Schüssel mit Wasser auspressen. Stiel, äußere Blätter und die oberen zwei Drittel der Artischocken entfernen. Die grünen Blätter abschneiden. Die Böden vierteln, mit einem Messer das faserige Heu im Inneren abschaben und ins Zitronenwasser legen (damit die Schnittflächen nicht oxidieren). In einer Pfanne mit Öl hellbraun anbraten (die frischen Artischocken entwickeln dabei ein nussiges Aroma). Die Knoblauchzehe in der Schale andrücken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen bei 160 Grad etwa 5 Minuten gar ziehen lassen. Tomaten und Oliven vierteln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles zu den Artischocken geben und vermischen.

Das Fleisch in die Soße legen, erwärmen (nicht kochen) und das kleingeschnittene Gemüse dazugeben. Alles durchmischen. Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten. Die Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen. Beides über das Geschnetzelte streuen.

TIPP

Zu diesem sommerlichen Gericht passen wunderbar eine lauwarml Tomaten-Focaccia und ein Rucola-Salat.

600 g Rinderhüfte
(vom Metzger parieren lassen)

Olivenöl

1 rote Zwiebel

50 g Butter

1 EL Tomatenmark

100 ml Rotwein

500 ml Rindersoße (S. 17)

1 Zitrone

6 kleine Artischocken (alternativ Artischockenböden aus der Dose)

1 Knoblauchzehe

10 getrocknete Tomaten
(eingelegt in Öl)

10 entsteinte Kalamata Oliven

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Pinienkerne

1 kleiner Bund Basilikum

