

# Rinderherz

## 1/4 Rinderherz

Dauer: Aufwändig    Kategorie: Hauptspeisen    Saison: Ganzjährig    Für: Keine Angaben



### Zutaten

.....	.....
1	Rinderherz
.....	.....
	Butter (zum Anbraten)
.....	.....
	Salz
.....	.....
	Zucker
.....	.....

**Verfasst von:** Franziska Präauer

### Zubereitung

1. Das Herz fertig geputzt und von Sehnen befreit beim Metzger kaufen.
2. Halbieren, mit Salz und Zucker würzen und in einen Vakuumbbeutel einschweißen.
3. Bei 58 C für ca. 2,5 Stunden sous vide garen.
4. Kurz vor dem Servieren, die Butter in einer Pfanne aufschäumen und leicht anbräunen lassen.
5. Die Herzhälften in der Butter schwenken und in feine Scheiben schneiden und anrichten.

### Info

#### Eine Herzensangelegenheit

#### Rinderherz sous vide gegart

From „nose to tail“ ... ist in letzter Zeit immer wieder öfter in aller Munde, sei es in der Gastronomie oder im privaten Bereich. Es ist jedoch keine Erfindung der Neuzeit, sondern tatsächlich eine sehr alte Tradition. Das Rad wurde also nicht neu erfunden, das Handwerk des Metzgers und Fleischhauers ist seit hunderten Jahren von „nose to tail“.

Wir haben es ganz einfach im Laufe der Jahre aus den Augen verloren, da alles in Mengen und zu jederzeit verfügbar ist – sei es ein Filet oder Steak.

Ein Nutztier zu schlachten und es im wahrsten Sinne des Wortes mit Herz und Nieren von der Schnauze bis zum Schwanz zu verarbeiten, ist kein Hype der Jetztzeit. Sondern für mich die einzig ethisch vertretbare Art und Weise, wie wir das Töten von Nutztieren rechtfertigen können und so dem Tier die Wertschätzung entgegenbringen, die es verdient hat. Das alles ist uralte und kommt vorwiegend aus der Subsistenzwirtschaft. Im Grunde begreift man, dass Fleisch etwas ganz Besonderes war und ist, mit dem man auf besondere Weise umgehen soll. Ich hatte diesen Zugang nicht immer und hab ihn aber für mich ganz neu entdeckt, wie ich mit der Zucht und der Vermarktung des Tiroler Grauviehs -eine aussterbende Zweitnutzrasse - auf dem elterlichen Biobetrieb begonnen habe. Das Fleisch vermarkte ich so, dass möglichst nichts übrigbleibt.

Ich habe über die wenigen Jahre, die ich diese Arbeitsweise und Denkweise praktiziere einen Ansatz für mich entwickelt, die die Tradition und die Weitsicht in sich vereint. Den Blick nach vorne gerichtet, ohne zu vergessen, woher man kommt. Damit wir Fleisch essen können, muss ein Tier getötet werden, klingt hart ist aber so. Wir müssen es uns jedoch verdeutlichen und mit diesem Wissen umgehen lernen. Unsere Tiere haben ein gutes Leben, egal ob im Sommer auf der Alm, der Weide oder im Winter in unserem Stall. Aber nach dem Tod geht es uns darum, alles vom Tier zu verwerten – natürlich könnte man nur die Gusto Stücke verkaufen. Ein Schlachtkörper mit ca. 370 kg besteht aber nicht nur aus Gusto Stücken, sondern aus so viel mehr und jedes einzelne Stück gilt es zu verwerten, das ist man dem Tier schuldig. Für das Rinderherz habe ich mich aus persönlichen Gründen entschieden. Es ist der Motor jeden Lebens und ohne dem geht es nicht. Es ist für mich das „edelste Teil“ eines Nutztieres.

Letztendlich geht es immer wieder um ein zwei Wörter: Respekt und Wertschätzung dem Leben und dem Tier gegenüber.

## 2/4 Laucherzen

---

Dauer: Aufwändig    Kategorie: Hauptspeisen    Saison: Ganzjährig    Für: Keine Angaben

---



### Zutaten

- .....
- 1                    Lauchstange
- .....
- Öl zum Braten
- .....

**Verfasst von:** Franziska Präauer

### Zubereitung

1.     Die Lauchstangen in ca. 2-3 cm dicke Stücke schneiden und in Pflanzenöl anbraten.

## 3/4 Strohkartoffel

Dauer: Aufwändig    Kategorie: Hauptspeisen    Saison: Ganzjährig    Für: Keine Angaben



### Zutaten

2 STUECK	Kartoffel (mittelgroß)
	Mehl
	Salz
	Fett zum Frittieren

**Verfasst von:** Franziska Präauer

### Zubereitung

1. Für die Strohkartoffeln, Kartoffeln schälen und in dünne Julienne hobeln. Bis zur Verwendung in Wasser einlegen, damit sie nicht dunkel werden und ihre helle Farbe beibehalten.
2. Ausdrücken, Salzen (für den Crunch), Mehl hinzugeben (für die Bindung), die Mischung sternförmig drücken (so dass die Julienne sichtbar bleiben) und danach in heißem Pflanzenfett goldbraun frittieren.

## 4/4 Rinder-Jus

Dauer: Aufwändig    Kategorie: Hauptspeisen    Saison: Ganzjährig    Für: Keine Angaben



© Franziska Präauer

**Verfasst von:** Franziska Präauer

### Zutaten

300 G	Rinderknochen
300 G	Fleischabschnitte
2	Karotten
1	Zwiebel
2 STUECK	Knoblauch
2	Rosmarinzweige
10	Thymianstängel
2	Lorbeerblätter
3	Wacholderbeeren
1 EL	Pfefferkörner
3 EL	Tomatenmark
750 ML	Rotwein
1 PRISE	Salz

### Zubereitung

1. Abschnitte und Knochen in einem großen und flachen Topf stark anbraten.
2. Grob geschnittene Karotten, Zwiebel, angedrückte Knoblauchzehen, Rosmarin, Thymian, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pfefferkörner dazugeben.
3. Zum Schluss das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anrösten.
4. Mit gut einem Drittel des Rotweines ablöschen und komplett einreduzieren (einkochen) lassen – bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Diesen Vorgang dreimal wiederholen.
5. Anschließend mit Wasser auffüllen und zwei Stunden köcheln lassen – gegebenenfalls zwischendurch Wasser nachschütten.
6. Danach alles durch ein feines Sieb passieren.

7. Den Topf wieder auf den Herd stellen und einkochen lassen, bis die Jus die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Zum Schluss die fertige Jus mit Salz abschmecken.