

Ochsenherz mit Petersiliensalat

Zutaten für das Ochsenherz (für 4 Personen):

- 300 g küchenfertiges Ochsenherz
- ersatzweise: Roastbeef
- 50 g Koji-Reis
- 30 ml Öl
- Salz
- Pfeffer

Ochsenherz trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit dem Koji vermengen und abgedeckt etwa 12 Stunden marinieren - am besten über Nacht. Am nächsten Tag eine große Pfanne stark erhitzen, das Öl hineingeben und richtig heiß werden lassen. Ochsenherzwürfel samt Koji in die Pfanne geben und 5-8 Minuten rundherum dunkel anbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen.

Grillaroma für Feinschmecker: Wenn die Ochsenherzwürfel in der Pfanne sind, das dampfend heiße Öl mit dem Feuerzeug anzünden und kurz brennen lassen. So erhält das Öl eine feine Rauchnote. Aber Vorsicht beim Entzünden! Den Oberkörper möglichst weit von der Pfanne entfernt halten, damit Augenbrauen und Haarspitzen nicht in Mitleidenschaft gezogen werden.

Zutaten für den Salat:

- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 60 g Kapern
- 2 Zehen Knoblauch
- 50 ml Öl
- 50 g Buchweizen

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel vermischen. Kapern abtropfen lassen, die Lake auffangen und für das Dressing nutzen. Kapern zum Salat geben. Knoblauch schälen, mit Öl in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Das Knoblauchöl mit ein wenig Kapernlake zu einem Dressing verrühren. Buchweizen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten anrösten, dadurch wird er mürbe und knusprig.

Anrichten:

Die gebratenen Ochsenherzwürfel auf große Schalen oder Teller verteilen. Den Salat mit dem Dressing verrühren und auf dem Ochsenherz anrichten, den gerösteten Buchweizen darüberstreuen.

Nährwerte pro Portion:

circa 395 kcal

Sendetermin: 11.07.2022

Koch/Köchin: Marianus von Hörsten

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen