



Zweimal gebratenes Kuhfleisch auf Linguine

In der chinesischen Küche sind Gerichte mit zweimal gebratenem Fleisch gang und gäbe. Wobei das etwas ungenau ist, denn das Fleisch wird zuerst am Stück geschmort, danach in kleine Stücke geschnitten und kurz und scharf angebraten, oft zusammen mit Gemüse und vielen Gewürzen. Auf der Suche nach einer Verwendung eines Rests des Kuh-Hohrückenbratens bin ich darauf gestossen weil mir diese Variante besser gefiel als das Fleisch einfach nochmals in der Sauce aufzuwärmen, auf die Gefahr hin, dass es etwas trockener und zäher wird. Mangels den typischen Zutaten der chinesischen Küche habe ich das Prinzip des doppelten Bratens auf die italienische Küche umgemünzt. Eine Pasta an einer leichten, zitronigen Tomatensauce, darauf Streifen vom sehr kräftigen, mit Rotwein marinierten Kuh-Hohrücken. Wie man dem auch sagen soll, Jungesellenküche oder Restenverwertung, geschmeckt hat es ausserordentlich gut. Die Fleischstreifen waren keineswegs zäh, und noch immer saftig.

Zutaten

100g Bratenrest vom Kuh-Hohrücken
(2 Scheiben)
80g Linguine
10g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4El Passata di Pomodoro
1El Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Olivenöl, Bratbutter

Zubereitung

Linguine in Salzwasser gar kochen.

Derzeit Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Hohrücken zu knapp 1cm breiten Streifen

schneiden.

Linguine abgiessen und etwas Pastawasser auffangen. Pfanne kurz auswaschen und austrocknen.

Eine Bratpfanne mit Bratbutter vorheizen.

Olivener Öl in die Pfanne geben. Knoblauch und Zwiebel zugeben und ca. 2 Minuten sanft dünsten. Passata und Zitronensaft zugeben und kurz mit dünsten. 3-4EL Pastawasser zugeben und verrühren. Es sollte eine flüssige Sauce entstehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linguine zugeben und mit zwei Gabeln gut vermischen.

Hohrückenstreifen kurz und scharf anbraten. Nach 30 Sekunden wenden. das Fleisch sollte höchstens eine Minute in der Pfanne bleiben.

Linguine auf einem Teller anrichten, die Hohrückenstreifen daraufgeben.





