

# Rinderherzsteak Lauchzwiebel-Reis

mit



Rare gegart mit Gemüsereis

Diesmal ein Innereingericht mit Rinderherz. Du magst keine Innereien? Du wirst Dich wundern, wie lecker so etwas schmeckt. Meistens hat man eine Abneigung gegen Innereien, weil man noch nie ein wirklich gut zubereitetes Innereingericht gegessen hat. Bei diesem Gericht kannst Du nichts falsch machen. Das Herz besteht aus Muskelfleisch wie ein Steak auch, nur ist es ein sehr viel kräftigerer Muskel. Gebraten wie ein Steak bleibt es bei kurzer Garzeit innen rare und zart und ist ebenso schmackhaft wie ein auf gleiche Weise zubereitetes Entrécôte. Du wirst es lieben! Und Dich für andere Innereingerichte interessieren. □

## Zutaten für 1 Person:

- 1 Scheibe Rinderherz, etwa 150 g
- 3 Lauchzwiebeln

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Basmatireis
- Salz
- Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.

Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. 3 Tassen Wasser in einen Topf geben, Basmatireis hinzugeben, salzen und alles zum Kochen bringen. Herdplatte ausschalten und Reis nur noch 10 Minuten ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Zum Reis geben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Warmstellen. Nochmals Öl in der Pfanne erhitzen und das Rinderherzsteak auf jeder Seite – je nach Dicke der Rinderherzscheibe – etwa 2 Minuten anbraten, damit es innen rare, also noch blutig ist. Herausnehmen, auf einen Teller geben, einige Minuten entspannen lassen und salzen und pfeffern. Lauchzwiebel-Reis dazugeben und servieren.