

# Bavette mit Rosenkohl



Leckere Innereie

Bavette ist ein Teil aus dem Bauchlappen des Rindes. Es zählt zu den Innereien. Obwohl es aus schönem Muskelfleisch besteht. Und daher auch gern als Steak zubereitet wird.

Ich verwende es hier auch zum Kurzbraten als Steak in der Grillpfanne.

Als Beilage wähle ich Rosenkohl, den ich nur leicht salze und pfeffere.

## Bavette mit Rosenkohl





13. Januar 2021

von [Thobie](#)

Kategorie [Innereie](#)

Personen

2

Vorbereitungszeit

20 Minuten

Kochzeit

12 Minuten

Gesamtzeit

32 Minuten



## Zutaten

- 500 g Bavette
- 500 g Rosenkohl (1 Netz)

- Fleischgewürz
- frisch gemahlene Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Sonnenblumenöl

## Anleitung

1. Bavette in grobe Stücke zerteilen. Mit Fleischgewürz würzen.
2. Rosenkohl putzen. Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Rosenkohl darin 12 Minuten garen.
3. Herausnehmen und salzen und pfeffern.
4. Währenddessen Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Bavetestücke darin auf jeder Seite einige Minuten kross grillen.
5. Bavetestücke auf zwei Teller verteilen.
6. Rosenkohl dazugeben.
7. Servieren. Guten Appetit!

## Schlagwörter

**Bavette,**  
**Rosenkohl**

© 2024 ©Thomas Biedermann

<https://www.nudelheissundhos.de/2021/01/13/bavette-mit-rosenkohl/>