Rezept

# Ochsenfetzen in der Semmel

Ein Rezept von Ochsenfetzen in der Semmel, am 23.05.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **600 g** | Rindfleisch zum Kurzbraten (am Stück; möglichst vom Ochsen, z. B. aus der Lende) |
| **1** | kleiner Zweig Rosmarin |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| **1** | Mini- Romanasalat |
| **1** | rote Zwiebel |
| **2 EL** | Tomatenketchup |
| **2 EL** | Zitronensaft |
| **4** | große Brötchen (z. B. Krusti) |
| **3 Stängel** | Basilikum |
| **2 Zweige** | Thymian |
| **2 - 3** | Knoblauchzehen |
| **100 ml** | Olivenöl |
| **2 TL** | edelsüßes Paprikapulver |
| **3** | kleine Tomaten |
| **100 g** | Mayonnaise |
| **2 - 3 TL** | extrascharfer Senf |
| **2 TL** | Worcestersauce |
| | Öl zum Bestreichen |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 845 kcal

## Zubereitung

1. Rindfleisch trocken tupfen und der Länge nach in ca. 5 cm breite Stücke schneiden. In einen Gefrierbeutel geben, im Tiefkühlfach in 1 - 2 Std. leicht anfrieren lassen.

2. Für die Marinade die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Beides mit 1 Prise Salz in einen Mörser geben und zerreiben, bis eine glatte Paste entstanden ist. Das Olivenöl nach und nach unterrühren, mit Pfeffer und Paprika würzen.

3. Fleisch portionsweise schräg in ½ cm dicke, 5 - 7 cm große Scheibchen schneiden. In einer Schüssel die Ochsenfetzen mit der Marinade gut durchmischen, am besten die Marinade mit den Fingern in die Fleischscheiben einreiben. Abgedeckt mindestens 6 Std. im Kühlschrank marinieren.

4. Dann den Grill anheizen. Die Blätter vom Romanasalat ablösen, waschen, trocken schleudern und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und in dünne Spalten schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

5. Für die Salatsauce die Mayonnaise mit Ketchup, Senf, Zitronensaft und Worcestersauce verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brötchen aufschneiden.

6. Grillrost (mit eng beieinanderliegenden Stäben) heiß werden lassen, ölen. Brötchenschnittflächen bei starker Hitze anrösten, Ochsenfetzen pro Seite 15 - 30 Sek. grillen. Brötchenunterseiten mit Salat, Tomaten und Zwiebeln belegen, mit Sauce beträufeln, Ochsenfetzen darauf verteilen. Die Brötchendeckel auflegen.