

Der Bachmeier ★ Rinderlende auf Italienisch zubereitet

Für die edle Rinderlende hat jede Nationalküche ihre Verwendung. Da wären zum Beispiel der schwäbische Zwiebelrostbraten oder englisches Roastbeef. Ich bevorzuge die italienische Art, die Tagliata. Das heißt so viel wie gebratenes, in dünne Scheiben geschnittenes Rindfleisch..

Ich nehme das Fleisch eine Stunde vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank, damit es Zimmertemperatur annimmt, sonst brät es nicht gleichmäßig. Die Pinienkerne röste ich in einer beschichteten Pfanne. Den Rucola wasche ich und entferne die groben Stiele. Das Olivenöl wird mit Balsamico verrührt, diese Vinaigrette mit Salz und Zucker abgeschmeckt. Die Kirschtomaten halbieren ich und marinieren sie mit der Vinaigrette. Nun brate ich das Fleisch in einer Pfanne mit Öl auf jeder Seite eine Minute kräftig an. Nun auf ein Gitter schieben und für etwa zwölf Minuten in den auf 140 Grad vorgeheizten Backofen geben. Jetzt abgedeckt etwas ruhen lassen, damit sich die Fleischfasern entspannen. Ich nehme die Tomaten aus der Marinade, gebe stattdessen den Rucola dazu und vermische alles vorsichtig. In einer Pfanne lasse ich die Butter mit Rosmarin und Knoblauchzehe aufschäumen, gebe das Fleisch dazu, übergieße es immer wieder mit der heißen Butter und würze mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle. Den Rucola gebe ich auf einen Teller, schneide das Fleisch in dünne, längliche Scheiben und richte sie auf dem Salat an. Jetzt kommen noch die Kirschtomaten dazu, den Parmesan hoble ich in groben Spänen darüber. Ich würze noch mal, gebe die Pinienkerne darüber und beträufle alles mit ein wenig Zitrone und Olivenöl. An Guadn wünscht Ihr

Hans Jörg Bachmeier

Leckere Lende



Hans Jörg Bachmeier bereitet die Rinderlende am liebsten auf die italienische Art zu

Fotos: S. Leiprecht, H. J. Bachmeier

Tagliata mit Rucola und Tomaten

Für 2 Personen

- 2 Scheiben Rinderlende à circa 200 g
- 40 g Pinienkerne
- 30 g Olivenöl
- 10 g guter Aceto Balsamico (siehe Stichwort unten)
- 6 Kirschtomaten
- 30 g Rucola
- 20 g Parmesan
- Salz, Zucker zum Abschmecken

- Öl zum Braten
- 1 Rosmarinzwig
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- Grobes Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 Zitrone, Olivenöl

Stichwort

Balsamico

Achtung beim Kauf von Balsamico! Es gibt gewaltige Unterschiede. Aceto Balsamico Tradizionale ist ein edles Elixier: Der tiefbraune Balsamessig, zähflüssig wie Sirup, wird in der Emilia-Romagna aus reinem eingekochten Traubenmost produziert. Nach einer jahrhundertalten Tradition reift er mindestens zwölf Jahre in Holzfässern aus Eiche, Kastanie, Kirsche oder Maulbeere und entwickelt dadurch sein intensives, fruchtig-würziges Aroma. Er wird ausschließlich zum abschließenden Verfeinern von Speisen verwendet, für Salat wäre er viel zu schade und zu teuer. 125 ml kosten ab circa 60 Euro. Ebenfalls eine geschützte Herkunft hat der

Aceto Balsamico di Modena. Er muss zu 20 Prozent aus eingekochtem Traubenmost bestehen. Darüber hinaus muss er 60 Tage im Holzfass reifen und darf mit Zuckercouleur dunkel gefärbt werden. Guter Aceto Balsamico di Modena duftet vielschichtig nach Frucht, Holz und Gewürzen. Aceto Balsamico ohne genauere Herkunftsangabe ist übrigens meist mit Traubenmost gesüßter Essig.

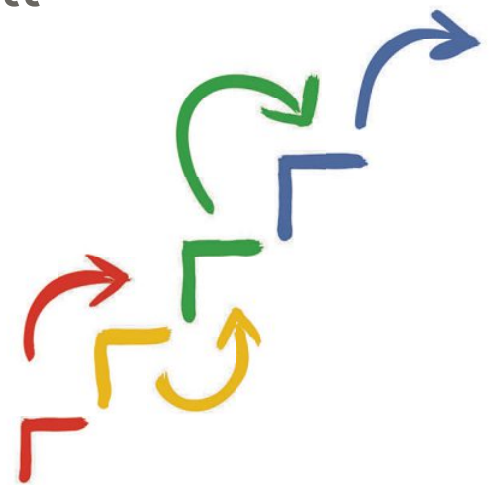


Jeder Schritt ist Fortschritt

Mit den Apps der G Suite arbeiten Sie und Ihr Team noch produktiver und schaffen neue Wege der Zusammenarbeit.

Jetzt für unsere kostenlosen Trainings anmelden. Ab dem 17. Juli in München und immer auf g.co/Zukunftswerkstatt

Google Zukunftswerkstatt



Joe Hoffmann
Vereinsgründungsmitglied, Hamburg

Chiemsee-Festival: Bahn stockt auf

Jetzt wird's eng am Hauptbahnhof – in den nächsten Tagen werden viel mehr Leute unterwegs sein als normal. Grund ist das Chiemsee Summer Festival, das bis zum kommenden Samstag in Übersee stattfindet.

Da alle Festivaltickets im Bereich der Bayeri-

schen Oberlandbahn und im Bereich der DB Regio gültig sind, werden die Veranstaltungsbesucher voraussichtlich vor allem den Münchner Hauptbahnhof als Umsteigebahnhof nutzen.

Die Regelzüge des Meridian wurden deshalb extra verstärkt, sodass sie Tausend Rei-

sende transportieren können. Außerdem verkehren einige Sonderzüge von München nach Übersee beziehungsweise nach Konzerte zurück. Um einen störungsfreien Betriebsablauf zu gewährleisten, begleitet die Bundespolizei das Chiemsee Festival.

München-Magazin

ERDING Fünf Fahrzeuge in Flammen



Es war gestern gegen 5.30 Uhr, als eine Zeitungszustellerin die Flammen im Carport entdeckte! Die kleine Garage gehört zu einem Einfamilienhaus an der Nußbaumstraße im Erdinger Ortsteil Pretzen. Bei den Löscharbeiten stellte sich heraus, dass eines von drei Motorrädern in Brand geraten sein musste – möglicherweise ein Defekt. Die Flammen erfassten zwei weitere Maschinen, die komplett ausbrannten. Zerstört wurden auch ein Renault-Transporter sowie ein Skoda Octavia. Es entstanden 70 000 Euro Schaden. Die Kripo Erding ermittelt. Foto: Feuerwehr

SAMSTAG IN DER BMW WELT Eisverkauf für Patenkind

Eisverkauf für den guten Zweck: Auszubildende von Käfer unterstützen mithilfe der Kindernothilfe e.V. einen Waisenjung auf den Philippinen. Die Spenden ermöglichen ihm eine Schulbildung. Der Eisverkauf findet dieses Jahr in einer kleinen Lounge auf der nördlichen Außenfläche der BMW Welt statt (am U-Bahn Ausgang Olympiastadion). Falls Sie helfen wollen: Das von Käfer spendierte Eis, das von Käfer-Lehrlingen produziert wird, wird diesen Samstag von 12 bis 18 Uhr verkauft.