Kronfleisch mit Zucchini



Zwar Innereie, aber dennoch leckeres Muskelfleisch

Als Kronfleisch wird das Muskelfleisch im Zwerchfell des Rinds bezeichnet. Es zählt daher zu den Innereien, obwohl es aus grobfaserigem Muskelfleisch besteht. Und daher, da es auch sehr fettarm ist, gern als Steak rare zubereitet und gebraten wird.

Ich grille es hier einfach in der Grillpfanne.

Und in einer anderen, normalen Pfanne brate ich Zucchinischeiben in Olivenöl an.

Lecker!

Kronfleisch mit Zucchini



12. Januar 2021
von Thobie
Kategorie Innereie
Personen
2
Zubereitungszeit
5 Minuten
Garzeit
8 Minuten
Gesamtzeit
13 Minuten



Zutaten

- 500 g Kronfleisch
- 1 große Zucchini
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Fleischgewürz
- Olivenöl

Anleitung

1. Kronfleisch in grobe Stücke zerteilen. Mit Fleischgewürz würzen.
2. Zucchini putzen und quer in dünne Scheiben schneiden.
3. Öl in einer Grillpfanne und einer Bratpfanne erhitzen.
4. Kronfleisch in der Grillpfanne auf beiden Seiten jeweils vier Minuten kross grillen.
5. Zucchinischeiben währenddessen in der Bratpfanne einige Minuten auf jeweils beiden Seiten braten. Salzen und pfeffern.
6. Kronfleischstücke auf zwei Teller verteilen.
7. Zucchinischeiben jeweils drumherum drapieren.
8. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Flanksteak,
Zucchini

© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2021/01/12/kronfleisch-mit-zucchini/