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
Zubereitungszeit
20 Minuten
Garzeit
12 Minuten
Gesamtzeit
32 Minuten



Zutaten

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

- Fleischgewürz
- frisch gemahlenes 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 Bavettestücke darin auf jeder Seite einige Minuten kross grillen.
5. Bavettestücke auf zwei Teller verteilen.
6. Rosenkohl dazugeben.
7. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Bavette,
Rosenkohl

© 2026 ©Thomas Biedermann
https://www.nudelheissundhos.de/2021/01/13/bavette-mit-rosenkohl/