



hr1-DOLCE VITA

Monika Di Muro und Chris Bay
Saltimstocca

ZUTATEN

600 g mageres Fleisch vom Rind,
zum Beispiel Huft/Hüfte
Öl für den Stecken
100 g Rohschinken, geschnitten oder am Stück
16 frische Salbeiblätter
1 EL Olivenöl
Salz
1 TL Honig
Feuerkochutensilien
Messer
Schneidebrett
ca. 12 Zahnstocher
1 Kastanienholzstock, etwa 5 cm Durchmesser,
möglichst gerade gewachsen
feuchtes Tuch
Pinsel
Feuerreife
Rotglut/schwache Glut

ZUBEREITUNG

Das Rindfleisch in dünne, lange Streifen schneiden, wenn möglich gegen die Faser. Mehrere Fleischstreifen mit Zahnstochern an der kurzen Seite zusammenstecken, bis ein etwa 50 cm langes Stück entstanden ist.

Den Kastanienstecken mit einem feuchten Tuch abreiben, das obere Ende leicht einölen. Das Fleisch von unten nach oben um den Stecken wickeln, dabei abwechselnd Rohschinken und Salbeiblätter zwischen Holz und Fleisch mit einwickeln.



hr1-DOLCE VITA

Zum Schluss das Fleischende oben am Stock mit einem weiteren Zahnstocher fixieren und das Fleisch außen von Hand leicht einölen und salzen.

Den Fleischstock ans Feuer stellen und braten, bis Teile davon knusprig braun sind. Zum Schluss der Bratzeit das Fleisch mit einem Pinsel mit Honig bestreichen und nochmals kurz über der Hitze braten. Die Inhaltsstoffe des Honigs gehen zwar damit verloren, aber die geschmacksgebende Süße bleibt erhalten.

Das Fleisch vom Stock schneiden und genießen.

Dazu passt ein Risotto.

Rezept aus dem Kochbuch:

Monika Di Muro und Chris Bay
Feuerküche
AT-Verlag, 2018
ISBN: ISBN 978-3-03800-885-9
Preis: 32,00 €