Onglet

Das Onglet – oder wie es auch oft genannt wird: Das vergessene Steak. Dieses Stück erfährt in letzter Zeit wieder mehr Bekanntheit. Vor allem in der "From Nose to Tail"-Küche werden diese Schnitte verwendet. Wir sind Verfechter dieser Küche und möchten das auch auf Grill ausleben.

Bei den Metzgern war das Onglet früher sehr beliebt und trägt deshalb auch oft den Namen "Butcher's Steak". Dieser Cut trägt noch mehrere Namen:

Frankreich	Onglet
Italien	Lombatello
Amerika	Hanging Tender
England	Thick Skirt
Deutschland	Nierenzapfen/Kronfleisch
Österreich/Bayern	Herzzapfen

Das Onglet stammt aus dem inneren Bauchbereich des Rindes.

Es handelt sich um einen zweiteiligen Muskel, und ist ein zweiteiliger Muskel mit einer starken Mittelsehne. Der deutsche Name "Nierenzapfen" lässt viele meinen, dass es sich um Innereien handelt, aber dem ist nicht so. Es sitzt am Zwerchfell und ist dessen Stützmuskel. Deshalb wird es auch als Zwerchfellpfeiler bezeichnen. Der Rest vom Zwerchfell wird als Saumfleisch (engl. Skirt Steak) bezeichnet, doch dazu ein anderes Mal. Die Faser verläuft quer zur Mittelsehne und ist sehr kurz. Die kräftige Marmorierung gibt dem Fleisch eine einmalige Zartheit und Geschmack. Es ist eines der wenigen Teilstücke, das nur einmal pro Rind vorkommt.

Zutaten

[für 4 Personen]

- 1 Onglet
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1 Pariert das Onglet und entfernt Sehnen und Haut
2 Bereitet den Grill für direkte Hitze 200°C vor.
3 Grill das Onglet auf beiden Seiten scharf an und lasst zieht es dann auf 52°C Kerntemperatur.

Tip: Die Starke Mittelsehne könnt ihr auch vorher entfernen, dann habt ihr zwei Stücke zum Grillen.

Rezeptinformationen

Vorbereitung:
0 Stunden 15 Minuten

Zubereitung:
0 Stunden 5-10 Minuten

Schwierigkeit:
Leicht

Methode:
Direkt

Empfohlenes Zubehör