

## So wird's g'macht

### Ochsenfetzen mit Reis und Tsatsiki

#### Zutaten für 4 Personen:

600 g Ochsenfetzen  
1 EL ÖL  
1 Zwiebel  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
200 g Champignons  
½ Bund Petersilie  
1 TL Tomatenmark  
150 ml Bier  
eventuell 1 TL Maisstärke  
zum Abbinden der Sauce.  
1 Packung Reis  
½ Bio Gurke  
1 Zucchini  
250 g Quark 40%  
250 g Joghurt 3,5%  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

#### Einlegeflüssigkeit:

4 EL Toskanamarinade von Brecht  
4 EL Bratölmarinade

Ein schnelles Pfannengericht mit bayerischer Tradition. Es sind kleine Stücke vom Ochsen, Rind oder auch Kalb, die für normale Steaks zu klein sind. Das Fleisch kann vom Filet, der Hüfte oder auch dem Rücken sein. Sollten Sie auf dem Oktoberfest vorbeikommen, dann lassen Sie sich einen Ochsenfetzen-Burger nicht entgehen.

#### Zubereitung:

Zuerst die Marinade herstellen: 4 EL Toskanamarinade mit 4 EL Bratölmarinade vermischen.

Die Ochsenfetzen in die Marinade geben. 1 Stunde oder auch länger ziehen lassen.

Paprika und Zucchini waschen und in Stücke schneiden, Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, Champignons mit einem Tuch abreiben und in Scheiben

schneiden. Petersilie waschen, trockenschleudern und kleinschneiden. Die Gurke raspeln, in einem Sieb ausdrücken und mit dem Quark und dem Joghurt vermischen, Olivenöl dazugeben, mit Pfeffer und Salz würzen. Kalt stellen. Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Eine Pfanne anheizen, Öl hineingeben und die Ochsenfetzen von allen Seiten kurz anbraten und im Backofen abgedeckt bei 60° C warm stellen. Nun das Gemüse in der Pfanne anbraten, das Tomatenmark dazugeben, kurz verrühren und mit dem Bier ablöschen. Die Sauce ein wenig einkochen lassen und ggf. abbinden, dazu die Maisstärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und zum Gemüse geben, die Ochsenfetzen dazugeben, alles einmal durchrühren, mit dem Reis, dem Tsatsiki und der Petersilie servieren.



Gourmetköchin Petra Braun-Lichter