



Rezept zum ausgewogenen Teller

## Petit Tender mit Fenchelsalat und Baked Potatoes



### Nährwertangaben pro Portion

Energie	474 kcal
Eiweiss	30 g
Kohlenhydrate	38 g
Fett	20 g

### In % der Gesamtenergie

25%
33%
38%





## Rezept zum ausgewogenen Teller

# Petit Tender mit Fenchelsalat und Baked Potatoes

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
Marinieren: ca. 24 Stunden

### Zutaten

Petit Tender:

- 400 g Petit Tender vom Schweizer Rind
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 Zweige Thymian
- Pfeffer aus der Mühle

Baked Potatoes:

- 4 grosse mehligkochende Kartoffeln, je ca. 250 g
- 4 Stk. Alufolie von 30 x 30 cm
- 100 g Crème fraîche
- 100 g Joghurt nature
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Schnittlauch

### Gut zu wissen:

Das Petit Tender, auch Shoulder Tender oder Teres Major genannt, ist Teil des Schulterdeckels und dem Filet ebenbürtig.

Fenchelsalat:

- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL kaltgepresstes Rapsöl
- 3 Zweige Basilikum und Dill, gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 750 g Fenchel, in feine Scheiben gehobelt

### Zubereitung

Petit Tender in eine Form geben. Zitrone heiss abwaschen und die Schale mit einem Zestenschneider dünn ablösen. Saft auspressen und 3 Esslöffel für den Fenchelsalat beiseitestellen. Thymianblätter von den Stielen zupfen, mit den Zitronenzesten und dem frisch gemahlenen Pfeffer mischen. Fleisch rundherum damit einreiben. Nach Belieben bis zu 24 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Grill für mässige Hitze vorbereiten.

Für die Baked Potatoes Kartoffeln in Alufolie wickeln und auf dem Grill während etwa 50 Minuten grillieren bis sie schön weich ist. (siehe Tipp)

Crème fraîche, Joghurt und Knoblauch miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und dazugeben.

Für den Salat Zitronensaft, Öl und Kräuter miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel mit der Sauce mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Fleisch auf den Grill geben und unter gelegentlichem Wenden 8–12 Minuten grillieren. In Folie gewickelt 5 Minuten ruhen lassen.

Fleisch aus der Folie nehmen, salzen, in Scheiben schneiden und mit Baked Potatoes, Crème fraîche-Sauce und Fenchelsalat servieren.

### Tipp

Die Kartoffeln können auch im 200 Grad heissen Backofen während ca. 50 Minuten gebacken werden.