Secreto vom Grill mit breiten Bohnen

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Wir verraten Ihnen ein kleines Genuss-Geheimnis für die Grill-Saison. Mit einem Stück Fleisch, das hierzulande noch relativ unbekannt ist. Das „Secreto“ ist ein besonderes Fleischstück vom Schwein (s. unten), das Gourmets einfach lieben. Das Beste daran: Es braucht keinen Schnickschnack. Ab auf den Rost, heiß angrillen, Salz und Pfeffer drauf – fertig. Wir gönnen uns dazu noch mediterran angehauchte Stangenbohnen (die breite Version) und schon sind alle happy.

Zutaten **Portionen: 4**

1 Kilo	Iberico-Secreto (sind meist 2 Stücke à 500 g)
Etwas	grobes Meersalz & schwarzer Pfeffer
500 g	breite Stangenbohnen
3 EL	Tomatenmark
1 große	Zwiebel und 2 Knoblauchzehen
1 TL	Kurkuma und 5 El Olivenöl
1/2 Bund	Petersilie



Zubereitung: So wird’s gemacht

- Das **Secreto** vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur kommen lassen.
- Fleisch abspülen und trockentupfen. Pariert werden muss eigentlich nichts, wenn einem an einer Stelle wirklich zu viel **Fett** sein sollte, kann man das entfernen. Ist aber eigentlich eine Schande, denn das Fett bringt Geschmack.
- Die breiten **Stangenbohnen** gründlich waschen, putzen und grob würfeln.
- **Zwiebel** schälen und fein würfeln, **Knoblauchzehen** schälen und ebenfalls fein hacken.
- **Olivenöl** in einer Pfanne oder auf der Plancha (Eisenplatte) des Grills erhitzen, **Zwiebeln und Knoblauch** anbraten. **Bohnen** dazugeben.
- Das **Tomatenmark** hinzufügen und leicht anrösten lassen, dann mit einem Schuss Wasser ablöschen.
- Die Bohnen ordentlich salzen, pfeffern und mit **Kurkuma** verfeinern.
- **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken, ebenfalls in die Pfanne geben (ein paar Blätter für die Tellerdeko später zurückbehalten).
- Dann das **Secreto** auf den Grill geben. Da es so dünn ist, braucht es nicht lange, sollte aber bei richtig heißen Temperaturen **direkt rösten**. Ein, zwei Minuten pro Seite reichen schon, den Drucktest mit dem Finger machen, das Fleisch sollte noch ganz leicht nachgeben.
- **Secreto** zwei Minuten ruhen lassen, dann mit Pfeffer und Meersalzflocken würzen, gegen die Fleischfaser aufschneiden und zu den mediterranen Bohnen servieren.

Das Küchen-Lexikon

Woher kommt das Secreto?

Secreto ist ein in Spanien beliebter Fleisch-Cut (dort auch als Cruceta bekannt). Das „geheime Filet“ (deshalb Secreto) steht für unglaublich viel Geschmack und Aroma, es ist aber auch fettig. Meist wird es vom **Duroc- oder Ibérico-Schwein** (Foto) angeboten. Es handelt sich um ein Muskelstück aus dem Bereich zwischen Rücken und Lendenspeck. Es erinnert formmäßg an einen Fächer. Die intensive Marmorierung (ähnlich wie bei Wagyu-Beef) mag manchen abschrecken, sie sorgt aber für diesen speziellen intensiven Fleischgeschmack. Das Fleisch ist saftig, und der herrliche Duft beim Grillen wird sicher Nachbarn anlocken.

Das Secreto erhält man nur durch eine bestimmte Schnitttechnik. Hierzulande ist die nicht verbreitet. Die Spanier wissen aber, was sie daran haben. Schweinefleischfans sollten mal probieren. Ideal für den Grill, aber auch fürs Sous-Vide-Garen. Mehr als Pfeffer und Salz muss übrigens nicht dran.

Fotos: iStockphoto/Getty, Hersteller; Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte