

# Flecksig

Verantwortungsvoll genießen.



## Das Teres Major (Metzgerstück)

Das beliebte Teres Major ist ein Teil des dicken Bugstück, dem hinteren Teil der Rinderschulter. Es wird auch als Metzgerstück, flaches Filet oder Petite Tender bezeichnet. Teres Major ist zart wie Filet, aber kraftiger im Geschmack.

### Zubereitung von Teres Major

Hervorragend lässt sich Petite Tender / Teres Major im Ganzen grillen und anschließend in Stücke (Tranchieren) schneiden. Je nach gewünschtem Gargrad sollte man das Teres Major als erstes bei höchster Temperatur von allen Seiten kraftig anbraten, damit man feine Rostaromen erhält, und anschließend indirekt bei geringerer Hitze 15-20 Min nachgaren / grillen.

Genauso gut kann man aber auch kleine Medaillons aus dem Petite Tender / Teres Major schneiden und einzeln grillen oder in der Pfanne braten (je nach Dicke 2-3 Minuten pro Seite).

In Würfeln geschnitten ist Teres Major auch sehr gutes Fleisch für Grillspieße. Ideal gelingt das Petite Tender / Teres Major auch im Sous-Vide Verfahren. dazu das Fleisch im Beutel nebeneinander vakuumieren und im Sous-Vide Becken 1 Stunde bei 55°C vorgaren. Anschließend das Fleisch jeweils im Ganzen auf dem Grill oder im Beifer möglichst stark erhitzen, bis es die gewünschte Braune oder das richtige grill Muster hat.

Salzen und pfeffern, ruhen lassen und zum Servieren aufschneiden. Natürlich lässt sich das Teres Major auch sehr gut in der Pfanne zubereiten! Allerdings muss es nach dem scharfen anbraten für ca. 20-30 Minuten bei 80°C in den Backofen nachgaren!

### Kamen

Oststraße 17  
59174 Kamen  
02307 102 85

### Mittagstisch:

10:30 bis 13:30 Uhr

### Bergkamen

Schulstraße 48  
59192 Bergkamen  
02307 60613

### Mittagstisch:

10:30 bis 13:00 Uhr

Wir wünschen GUTEN APPETIT