



Rindshohrücken – Ofen-Braten

Gesamtzeit: 1 h 55 min Aktivzeit: 25 min Einfach

Zutaten 6 Personen

1 kg Hohrücken vom Appenzeller Beef
2 EL Öl
2 Karotten, geschält, in Würfel geschnitten
100 g Knollensellerie, in Würfeln
100 g Lauch, in Würfel geschnitten
2 Zwiebeln, in Würfel geschnitten
Salz
Pfeffer aus der Mühle

5 Zweige Thymian
100 g Butter

Nährwert Portion

471 kcal
34 g Fett
4 g Kohlenhydrate
36 g Eiweiss

Zubereitung

- 1** Rindshohrücken 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d. h. flüssig wie Wasser, Rindshohrücken hineinlegen, während 4–5 Minuten rundum anbraten, bis er schön goldbraun ist. Beim Wenden nicht ins Fleisch stechen, damit kein Fleischsaft austritt.
- 3** Gemüse und Zwiebeln in eine ofenfeste Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das angebratene Fleisch obendrauf legen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Butter und Thymianzweige auf das Fleisch legen und die Fleischthermometer-Spitze in die Braten-Mitte stecken. Die Form in die Ofenmitte schieben. Von Zeit zu Zeit mit der zerflossenen Butter übergiessen.
- 5** Kerntemperatur einstellen auf 55 °C – aber aufgepasst: schon bei 49 °C aus dem Ofen holen, und mit Alufolie zugedeckt ruhen lassen, bis die Kerntemperatur 55 °C erreicht. Dadurch verteilt sich der Fleischsaft schön im ganzen Fleisch.
- 6** Aufschneiden, und sofort servieren. Dazu passen Bratkartoffel und frisches Gemüse.

