

Rindshohrücken - Braten mit Kräuter-Sbrinz-Kruste auf Ofengemüse



Gesamtzeit: 1 h 30 min



Aktivzeit: 1 h



Mittel



Zutaten

für 6 Personen

- 1.2 kg** Hohrücken vom Schweizer Rind
- 1 EL** Salz
- 0.5 TL** Pfeffer
- 4 EL** HOLL Rapsöl
- 1** Schalotte, fein gehackt
- 1** Knoblauchzehe, gepresst
- 80 g** Butter, weich
- 0.5 Bund** Bund Peterli, fein gehackt
- 3 EL** Senf, grobkörnig
- 50 g** Paniermehl
- 100 g** Sbrinz AOP, gerieben
- 1/4 TL** Pfeffer
- 1 kg** Mini-Raclettekartoffeln, ganz oder halbiert
- 1 kg** verschiedenfarbige Rüebli, geschält, in Stäbchen
- 4 EL** Olivenöl
- 1 EL** Kümmel, gemörkert
- Salz, Pfeffer

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 827** kcal
- 56 g** Eiweiss
- 54 g** Kohlenhydrate
- 36 g** Fett



enthält Gluten



Laktosefrei

Zubereitung



Rindshohrücken ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

- 2 Schalotte und Knoblauch in 1 EL Butter andünsten, auskühlen lassen. Restliche Butter schaumig schlagen, Schalotte und alle weiteren Zutaten bis und mit Pfeffer untermischen. Beiseitestellen.
- 3 Fleisch rundum würzen, Bratpfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d. h. flüssig wie Wasser, Rindshohrücken hineinlegen. Während ca. 5 Minuten rundum anbraten, bis er schön goldbraun ist. Vorsicht: Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit kein Fleischsaft austritt. Fleisch auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, Krustenmasse gleichmässig darauf verteilen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken. Thermometer auf 56 °C einstellen.
- 4 In der unteren Hälfte des auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofens ca. 1 ½ Stunden braten. Kruste immer gut beobachten, wenn sie zu dunkel wird, das Blech 1–2 Schienen nach unten setzen.
- 5 Alle Zutaten gut mischen und würzen. Während der letzten 30 Minuten neben dem Fleisch mitbraten.
- 6 Blech aus dem Ofen nehmen, Fleisch 5–10 Minuten ruhen lassen. Ofengemüse mittig auf vorgewärmten Tellern anrichten. Fleisch vorsichtig tranchieren und darauf verteilen.