Hohrückenbraten mit Gemüse-Kartoffel-Gratin

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 20 min

Aktivzeit: 20 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

800 g	Hohrücken vom Schweizer Rind
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
2 Bund	Frühlingszwiebeln
2 Bund	gemischte Kräuter (z.B. Zitronenthymian, Rosmarin, Schnittlauch)
3	Knoblauchzehen
1	Kohlrabi
3	Rüebli
300 g	Kartoffeln
2.5 dl	Rahm
	Muskatnuss

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

690	kcal
48 g	Eiweiss
20 g	Kohlenhydrate
45 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Rinder in der Schweiz fressen 89,9% einheimisches Futter (in Trockensubstanz).

Bei Familie Gschwind sind es sogar noch mehr. Im Video erzählen dir Jolanda und Werner Gschwind, weshalb genau das ihr feiner Unterschied ist.

Zubereitung

1. Braten mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne von allen Seiten anbraten.

2. Frühlingszwiebeln putzen, Knoblauch schälen. Beides in eine ofenfeste Form geben. Braten drauflegen, Kräuter darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ca. 60 Minuten garen.

3 In der Zwischenzeit Gemüse und Kartoffeln putzen, in feine Scheiben schneiden und in kleine Gratinförmchen verteilen. Rahm mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen, dann über dem Gemüse verteilen und für die letzten ca. 40 Minuten mit in den Ofen geben. Goldgelb garen.

4 Braten aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden, mit den Frühlingszwiebeln und dem Gemüse-Kartoffel-Gratin servieren.