


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.



Meine Wahl.

- 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.