

# Rindsbraten aus dem Ofen



**Meine Wahl.**

 Gesamtzeit: 1 h 55 min

 Aktivzeit: 25 min

 Einfach



## Zutaten

für 6 Personen

- 1 kg** Hohrücken vom Schweizer Rind
- 2 EL** Öl
- 5 Zweige** Thymian
- 100 g** Butter
- 2** Karotten, geschält, in Würfel geschnitten
- 2** Zwiebeln, in Würfel geschnitten
- 100 g** Knollensellerie, geschält, in Würfel geschnitten
- 100 g** Lauch, in Würfel geschnitten
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Nährwerte

1 Portion (ohne Bratkartoffeln und Gemüse) enthält ca.:

- 471** kcal
- 36 g** Eiweiss
- 4 g** Kohlenhydrate
- 34 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

### Freiwilliger Einsatz fürs Tierwohl:

Die allermeisten Schweizer Nutztierhalter setzen freiwillige Programme um, z.B. BTS (Besonders tierfreundliche Stallhaltung) und RAUS (Regelmässiger Auslauf im Freien).

## Zubereitung

- 1** Rindshohrücken 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 160 °C bei Umluft oder 180 °C bei Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2** 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. Vorsicht: Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit kein Fleischsaft austritt.

- 3 In der Zwischenzeit Gemüse und Zwiebeln in die ofenfeste Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das angebratene Fleisch obendrauf legen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Butter und Thymianzweige auf das Fleisch legen und Fleischthermometer ins Fleisch schieben – an der dicksten Stelle, sodass die Spitze etwa in der Mitte des Bratens ist. Form in die Mitte des Ofens schieben. Aufgepasst beim Einstellen des Thermometers: Zieltemperatur ist 55 °C, aber das Fleisch kommt schon bei 49 °C aus dem Ofen!
- 5 Fleisch im Ofen von Zeit zu Zeit mit zerflossener Butter aus der Form übergießen.
- 6 Braten bei 49 °C Kerntemperatur 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.
- 7 Den Rindsbraten aufschneiden und sofort servieren.  
Dazu passen Bratkartoffeln und frisches Gemüse.