Kalbshohrücken am Stück niedergaren

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 10 min

Aktivzeit: 10 min

Einfach

Zutaten

für 6 Personen

800 g	Hohrücken vom Schweizer Kalb
2 EL	Öl
5 Zweige	Thymian
80 g	Butter
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Bratkartoffeln, Nudeln oder Ofengemüse) enthält ca.:

355	kcal
28 g	Eiweiss
0 g	Kohlenhydrate
27 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Fleisch und Milch sind Koppelprodukte.

Eine Kuh gibt nur Milch, wenn sie jährlich ein Kalb gebärt. Somit hängen Milch- und Fleischproduktion in der Schweiz zusammen.

Zubereitung

1. Kalbshohrücken 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Hohrücken hineinlegen. Während ca. 4 Minuten rundum anbraten, bis er schön goldbraun ist. Vorsicht: Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit kein Fleischsaft austritt.

3. Fleisch in die vorgewärmte Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. An der dicksten Stelle Fleischthermometer hineinstecken, sodass die Spitze etwa in der Mitte des Hohrückens ist.

4 Butter und Thymianzweige auf das Fleisch legen und die Form in die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben. Thermometer auf 60 °C einstellen.

5 Nach ca. 2 Stunden sollte der Hohrücken die gewünschte Kerntemperatur von 60 °C erreicht haben. Fleisch aus dem Ofen nehmen, in dünne Scheiben schneiden und sofort servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln, Nudeln oder Ofengemüse.