


# Kalbshohrücken am Stück niedergaren



Der feine Unterschied.

 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.