


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



Der feine Unterschied.

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.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.