Rindshohrücken mit Rotkraut und Spätzli

Gesamtzeit: 3 h

Aktivzeit: 1 h

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

1.2 kg	Hohrücken vom Schweizer Rind
	Salz
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
0.5 Bund	Thymian
200 g	Zwiebeln
1.6 kg	Rotkabis
2 EL	Rapsöl
3 dl	Gemüsebouillon
3	Lorbeerblätter
6	Orangen
4 EL	Apfelessig
4 EL	Birnel oder Honig
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
600 g	Knöpflimehl
1 1/2 TL	Salz
4 dl	Milch
5	Eier
4 EL	Butter

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

789	kcal
50 g	Eiweiss
77 g	Kohlenhydrate
29 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Einheimisches Futter

Im Video erzählen dir Jolanda und Werner Gschwind, weshalb genau das ihr feiner Unterschied ist.

Zubereitung

1. Hohrücken 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 Das Fleisch salzen. In einer Bratpfanne das Öl erhitzen und den Hohrücken rundherum 8 Minuten anbraten. Thymian beifügen. Fleisch sofort auf eine vorgewärmte Platte geben und im auf 80 °C (Umluft/ Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen 3 Stunden niedergaren.

3 Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Kabis waschen, rüsten, vierteln und in sehr feine Streifen hobeln. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und Zwiebeln sowie Kabis darin andünsten. Bouillon und Lorbeerblätter beifügen und alles zugedeckt 60 Minuten kochen lassen.

4 Orangen schälen und in Würfel schneiden. Zum Rotkabis geben und mitschmoren. Am Ende der Garzeit Kabis mit Essig, Birnel oder Honig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Für die Spätzli Mehl und Salz mischen. Milch und Eier beifügen und mit der Küchenmaschine oder dem Mixer alles 6 Minuten zu einem glatten, luftigen Teig schlagen.

6 Reichlich Salzwasser aufkochen. In einer weiten Bratpfanne Butter schmelzen lassen. Spätzliteig in Portionen durch ein Spätzlisieb ins kochende Wasser streichen. Sobald die Spätzli an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in die Pfanne mit der Butter geben.

7 Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit Rotkabis und Spätzli servieren.