



Hohrückenbraten vom Rind

Der Hohrücken mit dem typischen Fettsauge und der schönen Marmorierung eignet sich hervorragend zum Braten im Ofen. Er wird butterzart und dank der Fetteinlagerung sehr aromatisch und ungemein saftig.

Der Hohrücken enthält kaum Bindegewebe und ist deshalb auch für kurzgebratene Steaks ein optimale Wahl. Vom Kurzbraten kann in diesem Falle aber keine Rede sein, denn er garte nach kurzem Anbraten in der Eisenpfanne rund 2 1/2 Stunden im Ofen, allerdings bei tiefen Temperaturen: Zuerst für ca. 45 Minuten bei 110°, danach bei 90°, bis er eine Kerntemperatur von 62° erreicht hatte. Dadurch verliert der Braten kaum Saft und schrumpft nur unmerklich ein.

Sobald der Braten die Kerntemperatur erreicht hat, sollte die Temperatur auf 50° zurückgestellt und der Ofen für 2-3 Minuten gelüftet werden, damit der Braten für ca. 15 Minuten bei tieferer Temperatur nachziehen kann. Der Braten kann bei dieser Temperatur auch bis zu 2 Stunden ohne Qualitätsverlust warmgehalten werden. Auch wenn die Gäste zu spät eintreffen, der Braten bleibt saftig und zart.

Zutaten (3 Portionen)

800g Hohrücken, gut gelagert

Marinade:

1dl Rotwein
0,5dl Balsamico
1El pikanter Senf
2 Knoblauchzehen
1El getrockneter Majoran und Thymian

Vor dem Anbraten:

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Alle Zutaten der Marinade vermischen und zusammen mit dem Hohrücken in einen Beutel geben, am besten in einen Vakuumbbeutel, und einen halben Tag im Kühlschrank ziehen lassen.

1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Hohrücken aus der Marinade nehmen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Die Marinade in ein Pfännchen geben, sie dient als Grundlage für einen feinen Bratenjus.

Fettdeckel kreuzweise einschneiden, damit sich das Bratenstück beim Anbraten weniger verzieht. Auf allen Seiten salzen und pfeffern.

Hohrücken ringsum, mit der Fettseite zuerst, in Bratbutter anbraten.

In eine Ofenform geben und bei 110°, abfallend auf 90°, im Ofen garen.

Kerntemperatur

In vielen Rezepten wird für einen Hohrückenbraten eine Kerntemperatur von lediglich 55° empfohlen. Das mag sehr gut zu einem Filetstück oder Roastbeef passen, für den Hohrücken mit seinem deutlich höheren Fettanteil ist das nach meinem Geschmack zuwenig. Diesmal hab ich ihn auf 62° gegart, nächstes Mal werde ich ihn mindestens auf 65° Kerntemperatur oder noch etwas höher garen.

Servieren

Eine Sauce ist bei diesem saftigen Braten nicht unbedingt nötig. Angerichtet mit Bulgur- oder [Gemüsesalat](index.php?id_kat=6&id_kw=&id_rez=77) gibt das ein leichtes, sommerliches Festessen, das bestimmt nicht zu trocken ist.



Schön marmorierter Hohrücken mit dem typischen Fettsauge, dies macht ihn saftig und verleiht ihm viel Geschmack.



Im Vakuumbeutel ist das Fleisch optimal von Marinade umgeben.

