



Hohrückenbraten provençale

Ein saftiger Hohrückenbraten mit einer würzigen Panade à la provençale. Der Hohrücken ist ein ideales Stück zum Niedertemperaturgaren. Er ist leicht von Fett durchzogen, das macht ihn saftig und aromatisch. Die kräftige, provençalische Marinade mit Dörrtomaten, Knoblauch und Senf verleiht ihm dazu einen mediterranen Charme.

Kleine Piccadilly-Tomaten, gewürzt mit Kräutersalz und mit Olivenöl beträufelt, lassen sich zusammen mit dem Braten im Ofen garen (confieren) und sind eine gut passende Beilage zum würzigen Braten. Und Nudeln dazu: Auf dem Markt fand ich kleine Fenchel mit ganz üppig viel Kraut. Fein gehackt, mit etwas Sauerrahm dazu, macht das Kraut aus den Nudeln eine ganz delikate Pastabeilage und passt ausgezeichnet zum provençalisch gewürzten Fleisch.

Zutaten

650g	Hohrücken vom Rind
2El	Herbes de provençe (getrocknet)
5cl	Weisswein
2-3	eingelegte Tomaten
3	Knoblauchzehen
2Tl	Dijon-Senf
2El	Olivenöl
1El	Paniermehl
	Salz und Pfeffer
5	Piccadilly-Tomaten
	Kräutersalz
	Olivenöl

Zubereitung

Hohrücken aus dem Kühlschrank nehmen und sogleich ringsum mit Salz und Pfeffer würzen.

Weisswein und Herbes de provençe in ein Pfännchen geben, langsam aufkochen, köcheln lassen bis der Weisswein fast ganz eingekocht ist, dabei öfters umrühren. Auskühlen lassen.

Eingelegte Tomaten mit einem Messer zu Streifen schneiden, danach mit dem Wiegenmesser möglichst fein hacken.

Herbes de provençe und gehackte Tomaten in eine kleine Schüssel geben, Knoblauch dazupressen, Senf und Olivenöl zugeben, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen. Paniermehl zugeben und nochmals mischen damit eine geschmeidige Paste entsteht. Mindestens ein halbe Stunde ziehen lassen.

Ofen auf 80° vorheizen.

Hohrücken ringsum mit der Provençal-Panade dick einreiben. Piccadilly-Tomaten längs halbieren und mit Kräutersalz bestreuen.

Hohrücken in ein Bratgeschirr legen, die Tomaten dazulegen. Alles mit Olivenöl beträufeln. Bratenthermometer an der dicksten Stelle einstecken und in den Ofen schieben und bis zu einer Kerntemperatur von 60° garen, das dauert ca. 2 Stunden. Bei 60° Kerntemperatur ist das Fleisch knapp nicht mehr blutig. Nicht jedermans Sache. Er kann auch bis zu einer Kerntemperatur von 66° bis 68° gegart werden, auch dann wird er saftig und zart.

Hohrücken aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken und vor dem Aufschneiden ca. 10 Minuten nachziehen lassen. Derzeit die Tomaten bei 200° weiter schmoren.

Fettuccine mit Fenchelkraut

Als Beilage habe ich Fettuccine angerichtet. Ein Glücksfall: Auf dem Markt habe ich Fenchel mit sehr viel Kraut gefunden. Klein gehackt und kurz in Butter und Sauerrahm geschmort gibt das eine feine und aromatische Sauce für die Fettuccine, die so gewürzt, auszeichnet zum Hohrückenbraten passen.









Hohrücken nachziehen lassen



