Rindsbraten vom Hohrücken mit Peperoni und Pilzen

Der kleine Braten vom Hohrücken, fast nur ein Steak double, gelingt am besten nach der Niedergarmethode, dabei wird leicht durchzogene Fleisch schön saftig und ausserordentlich zart. In dieser Hinsicht, das beste Stück vom Rind. Nur kurz mit Koriander, Senf und natürlich Salz und Pfeffer mariniert schmeckt es ausgezeichnet. Die Sauce mit Zwiebel, viel Peperoni und Shiitake-Pilzen, abgeschmeckt mit wenig Essig und Sauerrahm, kommt dem Stroganoff-Rezept recht nahe und passt bestens zum dem kräftigen Fleisch.

Shiitake-Pilze sind eher mild, besitzen aber die Geschmacksqualität umami, die an Fleisch erinnert. Anstelle der Shiitke kann man auch Champignons verwenden.

Zutaten (2 Portionen)

550g	Hohrücken
1Tl	Dijon-Senf
1/2Tl	Koriander gemahlen
1El	Rapsöl (Marinade)
	Salz und Pfeffer
	Rapsöl zum Anbraten
100g	Shitake-Pilze
100g	Peperoni, gelb und rot
40g	Zwiebel
1dl	Rindsbouillon
1El	weisser Balsamico
30g	Sauerrahm
	Salz und Pfeffer

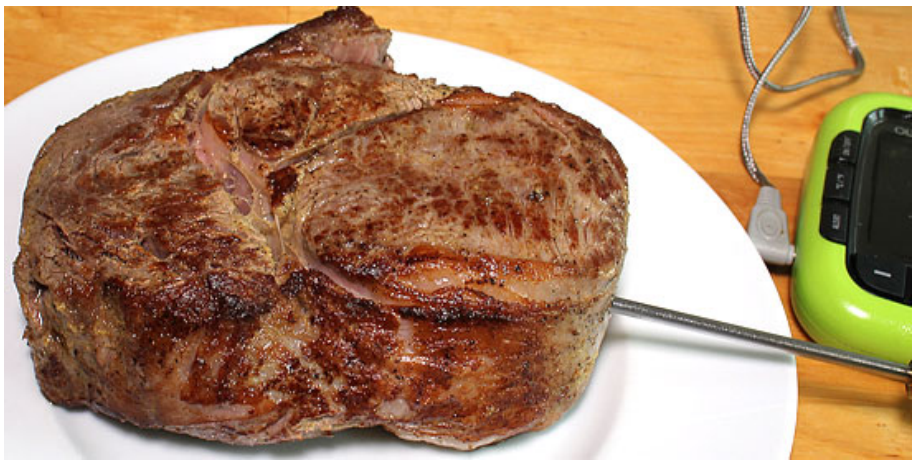
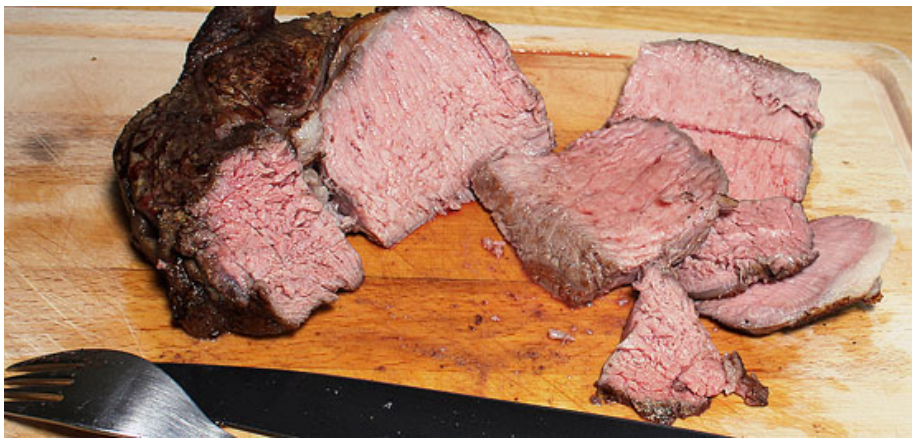
Zubereitung

Hohrücken ringsum salzen und pfeffern. Senf, Koriander und Rapsöl miteinander vermischen und den Braten. ringsum einpinseln. 2-3 Stunden bei Raumtemperatur ziehen lassen, in dieser Zeit wärmt das Fleisch etwas auf, was die Garzeit im Ofen verkürzt.

Peperoni zu schmalen kurzen Streifen schneiden. Schäfte von den Pilzen herausbrechen. Bei grossen Exemplaren, die Hüte zuerst halbieren und danach zu 3-4mm dicken Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und zu dünnen Scheiben schneiden.

Ofen auf 80° vorheizen.

Hohrücken ringsum in Rapsöl anbraten, auf einen Teller legen, Bratenthermometer an der dicksten Stelle einstecken und in den Ofen schieben. Bis zu einer Kerntemperatur von 65° garen, das dauert ca. 1 1/2 Stunden.

Pilze mit den Zwiebelstreifen anrösten bis sie leichte Bratspuren zeigen. Peperoni zugeben und 10 Minuten mitrösten. Bouillon und Essig zugeben, mit Pfeffer würzen und etwa auf die Hälfte einköcheln lassen (ca. 15 Minuten). Bis dahin kann die Sauce vorbereitet werden. Kurz bevor der Braten die Kerntemperatur erreicht hat, Sauce wieder aufkochen, Sauerrahm zugeben und weitere 4-5 Minuten köchlen lassen. Nach Bedarf zum Schluss mit Essig, Pfeffer und Salz abschmecken.

Hohrücken aus dem Ofen nehmen, den Bratensaft zur Sauce giessen, den Braten tranchieren und mit der Sauce auf heissen Tellern anrichten.