



Hohrückensteak double mit Kräuterkruste

Ein Stück Hohrücken vom Rind à 450g, das ist schon eher ein Braten denn ein Steak. Das Stück habe ich über Nacht an einer Marinade mit Weisswein, Koriander und Pfeffer ziehen lassen und es dann mit einer Kräuterpaste bestrichen und im Ofen gebraten - wie es sich für einen Braten gehört.

Wegen der Kräuterpaste kann der Hohrücken nicht in der Pfanne angebraten werden, das geht aber auch im Ofen: 10 Minuten bei 250°, danach wird das doppelte Steak bei 150° bis zu einer Kerntemperatur von 57° fertig gebraten.

Praktisch: Die jungen Sieglinden-Kartoffeln können im gleichen Bratgeschirr mitgebraten werden.

Die Marinade habe ich mit etwas Bouillon aufgekocht und einreduziert, um einen würzigen, feinen Jus zu erhalten.

Zutaten (2 Portionen)

450g	Hohrücken vom Rind
1El	Koriander
2dl	Weisswein
	schwarzer Pfeffer
1	Handvoll glatter Peterli
10	Zweige frischer Thymian
3El	Paniermehl
1	Eiweiss
1dl	Hühnerbouillon
12	junge Sieglinden-Kartoffeln

Zubereitung

Den Hohrücken in einen Gefrierbeutel geben, Koriander mörsern und dazugeben, Pfeffer hinzumahlen und den Weisswein dazugiessen. Beutel verschliessen und über Nacht im Kühlschrank lagern. Mit dem Marinieren im Beutel ist das Fleisch auch mit wenig Marinade gut benetzt.

Hohrücken 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

Ofen auf 250° vorheizen, Bratgeschirr mit etwas Bratbutter in den Ofen schieben.

Kräuter fein hacken, am besten mit dem Wiegenmesser, mit Paniermehl vermischen, etwas salzen und pfeffern und mit dem Eiweiss vermischen.

Hohrücken aus der Marinade nehmen und von den Korianderkörnern befreien, das geht gut mit einer Gemüsebürste.

Sieglingen-Kartoffelchen mit der Gemüsebürste unter fliessendem Wasser abschrubben. Die jungen Kartoffeln besitzen eine sehr feine Schale und müssen nicht geschält werden. Kartoffeln salzen und mit etwas Olivenöl begiessen.

Hohrücken mit der Marinade bestreichen und in den Ofen schieben. Nach 5 Minuten die Ofentemperatur auf 150° zurückstellen. Nach 10 Minuten Ofen entlüften, Bratenthermometer an der dicksten Stelle ins Fleisch stecken. Kartoffeln ins Bratgeschirr geben.

Bei 150° braten bis die Kerntemperatur 57° Grad erreicht hat. Das dauerte bei mir 35 Minuten. Ofen ausschalten und die Ofentüre öffnen. Hohrücken ca. 15 Minuten nachziehen lassen. Die Kerntemperatur steigt dabei auf 60° - 62°.

Während der Hohrücken im Ofen brutzelt, den Jus zubereiten:

Marinade absieben, 1dl Bouillon zugeben und aufkochen. Dabei entsteht viel Schaum, den man gut abschöpfen kann. Ich habe den Jus danach noch einmal abgeseiht. Er wird dabei zwar nicht ganz klar, aber das beeinträchtigt seinen Geschmack in keiner Weise. Jus leicht köchelnd auf ca. 1/3 einreduzieren. Zum Schluss, wenn der Hohrücken gar ist, den Bratensaft aus dem Bratgeschirr hinzugiessen.

Hohrücken aufschneiden und mit etwas Jus übergiessen, die Kartoffelchen dazu legen und geniessen.



Hohrücken im Beutel marinieren



Hohrücken nach dem Marinieren, die Oberseite mit der Kräuterpaste bestreichen.



Auf der Marinade bildet sich beim Aufkochen viel Schaum, der sich leicht abschöpfen lässt.



Der fertig gebratene Hohrücken

