



Hohnrückensteak

Das Hohnrückensteak wird aus dem Vorderviertel des Rindes geschnitten. Es von mehr Fett durchzogen als das Entrecôte das aus dem nachfolgenden Nierstück (Hinterviertel) geschnitten wird. Das Entrecôte gilt zwar als das edlere Stück, doch ist das Hohnrückensteak in der Regel saftiger und auch aromatischer, eben dank dem höheren Fettanteil. Für alle die sich vor etwas Fett nicht scheuen ist das Hohnrückensteak erste Wahl. Typisch ist das Fettagge im Kern des Steaks, was ihm im englischen Sprachraum den Namen "Rib eye" eingetragen hat.

Das Hohnrückensteak gelingt am besten wenn es auf beiden Seiten scharf angebraten wird und danach bei tieferer Temperatur nachgegart wird. Das kann in der Pfanne geschehen, wenn es sich um eine Eisenpfanne, die die Wärme gut speichert. Das Steak nochmals wenden, zudecken und die Pfanne von der Herdplatte ziehen und nachziehen lassen. Oder man schiebt das Steak für für ca. 10 Minuten in den auf 100° vorgeheizten Ofen.

Zutaten

- 1 Hohnrückensteak (200g-250g)
- 1Tl Koriander
- Salz, Pfeffer
- Fät oder Bratbutter

Zubereitung

Hohnrückensteak 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Koriander fein mörsern und auf das Steak streuen. Salzen und Pfeffern und mit Fät bestreuen.

Bratpfanne erhitzen. Steak beidseitig 3 Minuten braten. Pfanne zudecken und von der Herdplatte ziehen. 5 Minuten ziehen lassen.

Mit Kräuterbutter und Salat servieren.



Hohrückensteak gewürzt und mit Fät bestreut

