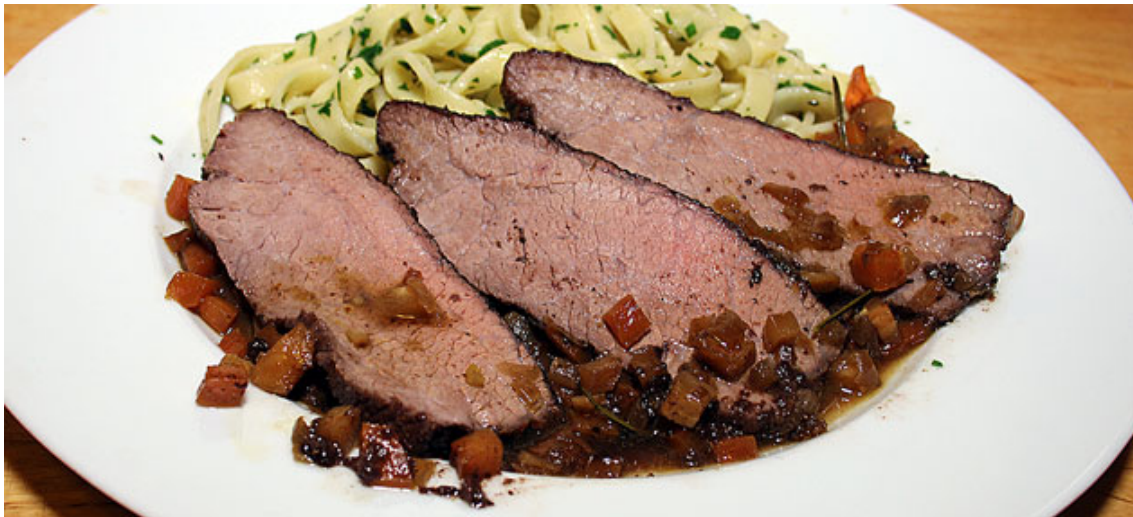




Rindsbraten aus dem Ofen an Gemüsesauce (Hohrückendeckel)

Der Hohrückendeckel ist grobfaseriger und enthält mehr Bindegewebe als der darunter liegende Hohrücken. Er ist zum Schmoren und Sieden geeignet und lässt sich auch als Braten zubereiten, bei niedriger Temperatur im Ofen gegart. Er wird nicht ganz so zart wie der Hohrücken, aber saftig und sehr geschmackvoll. Zusammen mit einer Gemüsesauce ist er genau das, was man sich früher unter einem währschaften Sonntagsbraten vorgestellt hat.

Zutaten (2 Portionen)

450g	Hohrückendeckel
1Tl	Koriander gemahlen
	Salz und Pfeffer
2dl	Weisswein
100g	Rüebli
60g	Sellerie
2	frische Rosmarinzweige
2El	Sojasauce (Kikkoman)
	Pfeffer, Salz
	Bratbutter

Zubereitung

Hohrückendeckel 2 Stunden vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und sogleich mit Salz, Pfeffer und Koriander ringsum würzen.

Ofen auf 100° vorheizen.

Hohrückendeckel in Bratbutter ringsum kurz und kräftig anbraten. Auf einen Teller legen, Bratenthermometer einstecken, in den Ofen schieben und bis zu einer

Kerntemperatur von 70° garen(2 1/2 Stunden).

Mit 70° Kerntemperatur war er eher knapp gar, nicht zäh, aber noch etwas "gut im Biss".

75° wären vermutlich optimaler.

Bratensatz mit Weisswein ablöschen und aufrühren. Kurz köcheln lassen und durch ein Sieb abgiessen. Bratpfanne kurz auswaschen.

Ruebli und Sellerie klein würfeln, Zwiebel hacken.

Zwiebel in Bratbutter glasig dünsten. Rüebli und Sellerie zugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Weisswein dazugliessen und aufkochen. Rosmarinzweige in die Sauce legen, Sojasauce zugeben und leicht pfeffern. Etwa 30 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse nur noch leicht knackig ist. Dabei sollte der Wein auf etwa 1/3 einkochen. Falls er zu stark einkocht, etwas Wasser zugliessen. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Zubereitung der Sauce benötigt ca. 3/4 Stunden, falls sie zu früh fertig ist, kann sie beiseite gestellt und kurz vor dem Anrichten nochmals aufgekocht werden.



