# Hohrückenbraten vom Kalb an Zitronenrahmsauce mit Salbei

Der Hohrücken stammt vom Vorderviertel des Kalbes und schliesst sich an den Hals an. Zumeist werden daraus die Koteletts geschnitten. Ausgebeint ist es dann eben der Hohrücken. Das Fleisch ist fettreicher und enthält mehr Bindegewebe als die Stücke vom Hinterviertel (Entrecôte, Huft). Es zählt zu den edelsten Stücken vom Kalb. Dank des höheren Fettanteils und dem noch sehr weichen Bindegewebe wird das geratene Fleisch sehr saftig und aromatisch. Es wird am besten nach der Niedergarmethode zubereitet: Nach kräftigem Anbraten wird es im Ofen bei 80° bis zu einer Kerntemperatur von 58° gegart. Mit dieser sanften Garmethode verliert es kaum Saft und wird wunderbar zart.

Zum Kalbfleisch passt eine "zitronige" Sauce. Ich habe den Braten mit Weisswein, Salbei, Pfeffer und Zitronensaft über Nacht mariniert und diese Marinade mit Kalbsfond und Rahm zu einer Sauce verarbeitet. Der gelatinereiche Fond stammte vom kürzlich zubereiteten Kalbskopf und spendete der Sauce eine schöne, weiche Konsistenz. Man kann aber auch eine, eher milde, Bouillon oder gekauften Kalbsfond verwenden.

## Zutaten (3 Portionen)

| | |
|---|---|
| 800g | Kalbshohrücken |
| | Bratbutter |

Marinade:

| | |
|---|---|
| 1dl | Weisswein |
| 1El | Zitronensaft |
| 4-5 | grosse Salbeiblätter |
| 2-3 | Knoblauchzehen |
| | Pfeffer |

Sauce:

| | |
|---|---|
| | Bratensatz |

| | |
|---|---|
| 1dl | Weisswein |
| 1dl | Kalbsfond |
| | Zesten von einer ganzen Bio-Zitrone |

## Zubereitung

Salbeiblätter fein hacken und mit dem Weisswein vermischen. Zitronensaft zugeben und Knoblauch dazupressen. Mit Pfeffer würzen.

Hohrücken in der Marinade wenden und mit der ganzen Marinade in einen verschliessbaren Beutel geben. 12 bis 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Hohrücken 2 Stunden vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Marinade abgiessen und auffangen. Braten von Salbei- und Knoblauchresten befreien (so ungefähr) und mit Haushaltpapier trocknen. Salzen.

Ofen auf 80° vorheizen.

Fleisch in Bratbutter ringsum kräftig anbraten.

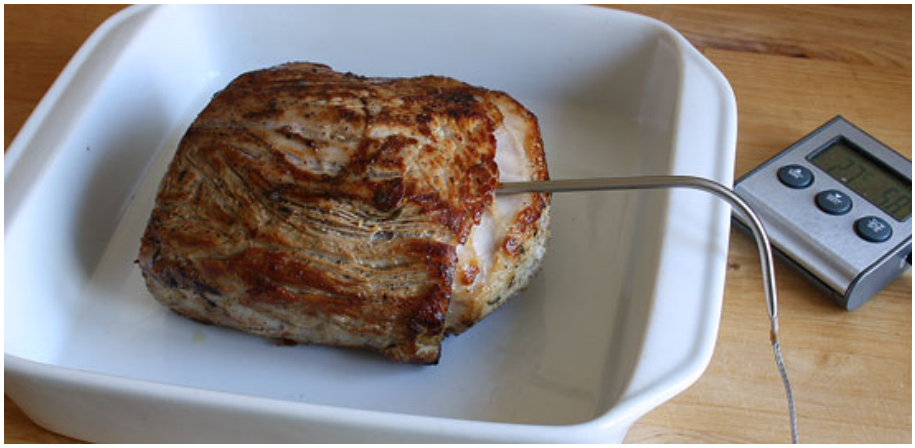
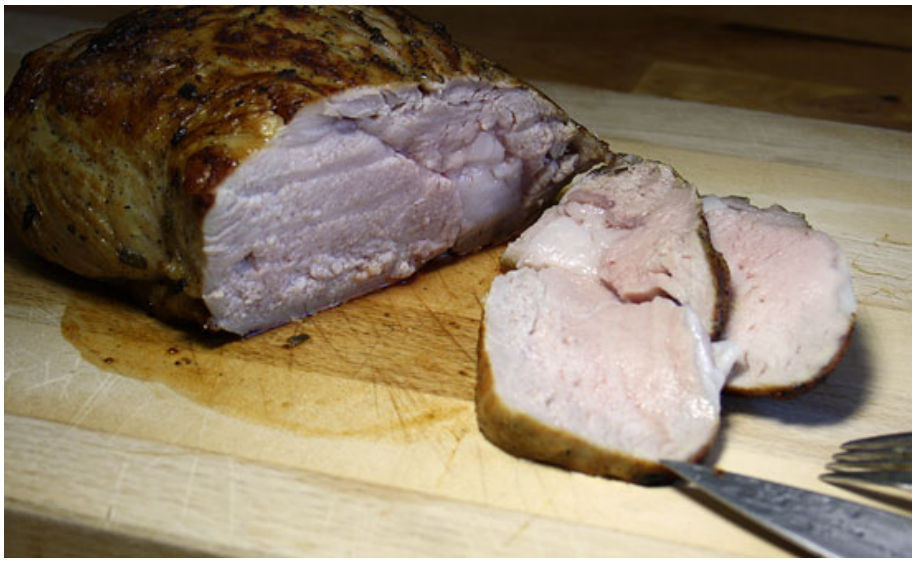
Bratenthermometer einstecken und in den Ofen schieben. Bis zu einer Kerntemperatur von 58° garen. Das dauerte 1 3/4 Stunden. Danach Ofen ausschalten, die Ofentüre halb öffnen und den Braten ca. 15 Minuten nachziehen lassen. Die Kerntemperatur steigt dabei um weitere 1-2°.

Sauce:
Nach dem Anbraten Bratensatz mit ca. 1dl Weisswein ablöschen und aufrühren. In ein Pfännchen absieben und die Marinade zugiessen. Den gelierten Kalbsfond zugeben und die Zesten von ca. 3/4 der Zitrone dazu raspeln. Während der Hohrücken im Ofen gart, die Sauce etwa ein halbe Stunde leicht simmern lassen (ev. etwas Wasser zugeben, um den Kochverlust auszugleichen). Sobald der Braten die Kerntemperatur erreicht hat, Sauce absieben und zurück ins Pfännchen geben. Rahm dazugiessen und mit dem Schwingbesen gut verquirlen. Eventuell mit Pfeffer abschmecken.

Braten aufschneiden und anrichten, Sauce dazu nappieren und mit ein paar Zitronenzesten garnieren.

Roche Vineuse
CAVE ST PIERRE

*Praktisch: Marinieren im Beutel*



*Hohrücken ofenbereit*