

Hohrücken nach englischer Art

Marinieren: ca. 12 Std.
Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Braten im Ofen: ca. 45 Min.
Für 6 Personen

1¼ kg **Rindsbraten** (z. B. Hohrücken) mit Küchenschnur binden (siehe S. 2)

Marinade

1½ Esslöffel **Senf**
je 4½ Esslöffel **Rotwein** und **Öl**
1½ Esslöffel **Worcestershire-Sauce**
1 **Knoblauchzehe**, gepresst
2 Teelöffel **Thymianblättchen**
½ Teelöffel **Paprika**
¼ Teelöffel **milder Curry**
wenig **Pfeffer**

1 Teelöffel **Salz**

2 Esslöffel **Bratbutter**

alles gut verrühren, Fleisch mit ⅔ der Marinade bestreichen, Rest zugedeckt kühl stellen. Fleisch zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren. Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, Marinade abstreifen

Fleisch salzen

in kleiner Pfanne erhitzen. Backblech im Ofen heiss werden lassen, Fleisch darauflegen, Bratbutter darübergiessen (Bild 1)

Braten: Fleisch ohne zu wenden ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens anbraten. Hitze auf 180 Grad reduzieren, Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken. Braten von Zeit zu Zeit mit der restlichen Marinade bestreichen (Bild 2), ca. 35 Min. weiterbraten. Die Kerntemperatur soll ca. 50 Grad betragen. Fleisch herausnehmen, zugedeckt ca. 15 Min. stehen lassen (Bild 3). Dabei steigt die Temperatur im Innern des Fleisches noch um ca. 5 Grad an, d. h., der Braten hat dann ca. 55 Grad Kerntemperatur. Braten quer zur Faser tranchieren.

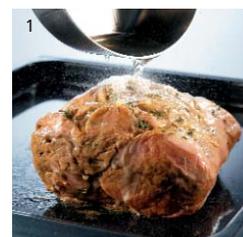
Pro Person: 24 g Fett, 42 g Eiweiss, 1 g Kohlenhydrate, 1623 kJ (388 kcal)

Dazu passt: grüne Pfeffersauce (siehe unten) oder Balsamico-Jus (siehe unten).

Tipp

Fleisch in einer Bratpfanne in wenig Bratbutter ca. 5 Min. anbraten, auf das heisse Blech legen, Fleischthermometer einstecken. **Braten:** in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens, bis die gewünschte Kerntemperatur (50 Grad) erreicht ist. Fleisch herausnehmen, zugedeckt stehen lassen wie oben.

Das Rezept eignet sich auch für: Rind, Lamm, Reh.



Backblech in der unteren Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens heiss werden lassen. Bratbutter in einer kleinen Pfanne heiss werden lassen. Blech herausnehmen, Fleisch darauflegen, heisse Bratbutter darübergiessen, damit sich die Poren des Fleisches schliessen. Blech in die untere Hälfte des Ofens schieben.



Beim Braten nach englischer Art kommt keine Flüssigkeit dazu. Nach Belieben kann der Braten von Zeit zu Zeit mit Marinade bestrichen werden.



Wenn der Braten 5 Grad weniger als die gewünschte End-Kerntemperatur hat, Braten herausnehmen, mit Alufolie satt zudecken, ca. 15 Min. stehen lassen. Dabei steigt die Kerntemperatur im Innern des Fleisches noch um ca. 5 Grad an.



Grüne Pfeffersauce

Ergibt ca. 3 dl
Reduktion: 1 **Knoblauchzehe**, gepresst, 3 dl **Fond***, 2 dl **Rotwein** und 2 TL **Zucker**; auf ca. 3½ dl einkochen, absieben.
Sauce: Je 4 TL **Mehl** und

Butter gut mischen, portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen beigeben. 1 EL **eingelegte grüne Pfefferkörner** beigeben. Hitze reduzieren, Sauce unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln.



Balsamico-Jus

Ergibt ca. 1 dl
Reduktion: 1½ dl **Fond*** und ½ dl **Aceto balsamico** auf 1 dl einkochen.

Jus: 1 TL **braunes Maizena express** in die siedende Flüssigkeit einrühren, Jus ca. 1 Min. kochen, nach Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

* Fond auf Fleischsorte im Gericht abstimmen (z. B. Geflügel-fond zu Geflügel).

Tabelle mit den Bratzeiten im Ofen

Fleischstücke (am Stück)	Anbratzeit im Ofen	Zeit im Ofen
Rindfleisch		
Filet (ca. 800 g)	ca. 10 Min./240 Grad	ca. 20 Min./180 Grad (à point)
Hohrücken (ca. 1¼ kg)	ca. 10 Min./240 Grad	ca. 35 Min./180 Grad (à point)
Huft (ca. 800 g)	ca. 10 Min./240 Grad	ca. 25 Min./180 Grad (à point)
Roastbeef (ca. 1 kg)	ca. 10 Min./240 Grad	10–20 Min./180 Grad (à point)
Kalbfleisch		
Brust (ca. 1¼ kg), gefüllt/gerollt	ca. 20 Min./220 Grad	ca. 1½ Std./180 Grad
Filet (ca. 800 g)	ca. 10 Min./220 Grad	ca. 20 Min./180 Grad
Haxe (ca. 1,3 kg)	ca. 20 Min./220 Grad	ca. 1½ Std./180 Grad
Kotelettstück (ca. 1¼ kg)	ca. 20 Min./220 Grad	ca. 50 Min./180 Grad
Nierstück (ca. 1¼ kg)	ca. 20 Min./220 Grad	ca. 50 Min./180 Grad
Schulter, Stotzen (ca. 1¼ kg)	ca. 20 Min./220 Grad	ca. 1½ Std./180 Grad
Schweinefleisch		
Brust (ca. 1¼ kg), gefüllt/gerollt	ca. 20 Min./220 Grad	ca. 1½ Std./180 Grad
Filets (je ca. 400 g)	ca. 10 Min./220 Grad	ca. 20 Min./180 Grad
Hals (ca. 1 kg), Haxe (ca. 1,3 kg)	ca. 20 Min./220 Grad	ca. 1½ Std./180 Grad
Kotelettstück (ca. 1¼ kg)	ca. 30 Min./220 Grad	ca. 50 Min./180 Grad
Nierstück (ca. 1¼ kg)	ca. 30 Min./220 Grad	ca. 40 Min./180 Grad
Schulter, Stotzen (ca. 1¼ kg)	ca. 20 Min./220 Grad	ca. 1½ Std./180 Grad
Lamm		
Gigot (ca. 2 kg)	ca. 20 Min./240 Grad	ca. 1 Std./180 Grad
Racks (je ca. 400 g)	ca. 20 Min./240 Grad	
Wild		
Rehrücken (ca. 1½ kg)	ca. 12 Min./250 Grad*	
Rehschlegel (ca. 2½ g)	ca. 20 Min./240 Grad	ca. 1¼ Std./180 Grad
Geflügel		
Ente (ca. 2 kg)	ca. 10 Min./220 Grad	ca. 70 Min./180 Grad
Mistkratzerli (je ca. 500 g)	ca. 50 Min./220 Grad	
Poulet (ca. 1,2 kg)	ca. 1 Std./200 Grad*	
Pouletflügeli (je ca. 60 g)	ca. 45 Min./200 Grad oder ca. 20 Min./220 Grad	
Pouletschenkel (je ca. 250 g)	ca. 40 Min./220 Grad	
Truthahn (4–5 kg)	ca. 1 Std./180 Grad	ca. 3 Std./130 Grad
Truthahnrollbraten (ca. 1 kg)	ca. 20 Min./240 Grad	ca. 1 Std./180 Grad
Diverses		
Hackbraten	ca. 50 Min./220 Grad	

* ca. 10 Min. im ausgeschalteten, leicht geöffneten Ofen ruhen lassen.

Rollbraten binden



Rollbraten aufrollen

Kalbsbrust (dünner Teil) mit der glatten Seite nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Würzen nach Belieben, satt aufrollen.



Rollbraten binden

An einem Ende Schnur um den Braten binden, festknöten, sodass noch ein ca. 6 cm langes Stück vorsteht. Mit der Schnur eine Schlaufe legen, sodass die Schnur am Ende der Schlaufe einmal gekreuzt ist (Bild rechts).

Schlaufe einmal drehen, sodass die Schnur einmal verschlungen ist ...



... Schlaufe über den Braten ziehen, zurückschieben bis ca. 3 cm Abstand von der ersten Bindung, festzurren. So weiterfahren, bis der ganze Braten gebunden ist. Braten wenden, Schnur über die Länge des Bratens legen, ca. 15 cm zugeben, abschneiden. Schnur auf der Unterseite über die ganze Länge um einen Querschnitt nach dem andern schlingen (nicht flechten!). Schnurende mit dem vorstehenden Stück der ersten Bindung verknoten. Enden auf ca. 1 cm kürzen.



Einfache Variante

7–9 ca. 25 cm lange Schnurstücke schneiden, quer unter den aufgerollten Braten legen, Enden über dem Braten verknoten, auf ca. 1 cm kürzen.

Tipp: Auch andere Fleischstücke (z. B. Hals, Hohrücken, Schulter) lassen sich binden.