

Hohrückenbraten mit Gemüse-Kartoffel-Gratin

🕒 Zubereiten: ca. 20 Min.
Braten: ca. 60 Min.

👤 Für 4 Personen

Zutaten

800 g Hohrücken vom Schweizer Rind
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
2 Bund Frühlingszwiebeln
3 Bund gemischte Kräuter (z.B. Zitronenthymian,
Rosmarin, Schnittlauch)
3 Knoblauchzehen
1 Kohlrabi
3 Rüebli
300 g Kartoffeln
Kleine Gratinförmchen
2.5 dl Rahm
Muskatnuss

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hoherhitzen.



Zubereitung

1. Braten mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne von allen Seiten anbraten.
2. Frühlingszwiebeln putzen, Knoblauch schälen. Beides in eine ofenfeste Form geben. Braten drauflegen, Kräuter darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 60 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit Gemüse und Kartoffeln putzen, in feine Scheiben schneiden und in kleine Gratinförmchen verteilen. Rahm mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen, dann über dem Gemüse verteilen und für die letzten ca. 40 Minuten mit in den Ofen geben. Goldgelb garen.
4. Braten aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden, mit den Frühlingszwiebeln und dem Gemüse-Kartoffel-Gratin servieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält:

690 kcal
48 g Eiweiss
20 g Kohlenhydrate
45 g Fett