

Rindshohrücken mit Whisky und grobem Pfeffer

🕒 Zubereiten: ca. 20 Min.
Niedertemperaturgaren: ca. 3 ½ Std.
Marinieren: ca. 12 Min.

👤 Für 10 Personen

Zutaten

1.8 kg Hohrücken vom Schweizer Rind
2 dl Whisky
1 EL grob zerstoßener Pfeffer
2 Stauden Stangensellerie
750 g braune Champignons
1 EL Bratbutter
Salz
1-2 TL Zitronensaft



Zubereitung

1. Rindshohrücken mit Whisky und Pfeffer einreiben und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Sellerie putzen und in Streifen schneiden, Champignons je nach Grösse vierteln oder halbieren.
3. Rindshohrücken ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Die Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und den Rindshohrücken darin von allen Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Das vorbereitete Gemüse in eine vorgewärmte flache Ofenform geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Rindshohrücken darauf legen und im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad ca. 3 bis 3,5 Stunden garen. Die Kerntemperatur sollte 55–60 Grad erreichen.
4. Rindshohrücken salzen, in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse servieren.

Beilagen

Dazu passen Bandnudeln.

Nährwerte

Eine Portion enthält:

460 kcal

35 g Eiweiss

3 g Kohlenhydrate

35 g Fett

(ohne Bandnudeln)