

Hohrücken Braten

Der Hohrücken befindet sich zwischen dem Hals und dem Nierstück (zwischen der 8. und 12. Rippe).

Das kurzfasrige Fleisch des Hohrückens verfügt über einen höheren Fettgehalt (rund 10%). Der durch den Hohrücken verlaufende Muskelstrang gibt dem Stück den englischen Namen „rib eye“. In Deutschland heisst das Stück Hochrippe, in Österreich Rostbraten.

1,6 – 2 kg. Rindshohrücken

Salz, Pfeffer

Senf – Anstrich 30 g Senf, 30 g Sojasauce, 30 g Bouillon,
30 g Ahornsirup

Honig – Anstrich 30 g Senf, 30 g flüssiger Honig,
30 g Olivenöl

Balsamico – Anstrich 30 g Aceto Balsamico, 30 g Olivenöl,
30 g Tomatenpüree

Zubereitung:

Das Hohrückenstück mit Salz und Pfeffer würzen. Im Grill bei indirekter Hitze (120 - 140 Grad) garen. 30 Minuten vor Schluss mit dem gewählten Anstrich bestreichen. Sobald die Kerntemperatur erreicht ist, Braten herausnehmen und nur mit Folie abgedeckt (nicht eingepackt) 5-10 Min ruhen lassen. (+ 6°C) Aufschneiden und geniessen.

Grillmethode: indirekte Hitze bei 140°C / für eine Kruste
die letzten 20 bis 30 Minuten bei 170°C

Grillzeit: ca. 1 ½ - 2 Std. bis Kerntemperatur 54°C

Hilfsmittel: Grill - Thermometer

Der Koch Quicktipp von Radio Liechtenstein – www.radio.li