

REZEPT DER WOCHE

ZWIEBELROSTBRATEN „SCHWABENLAND TRIFFT EIFEL“

Zutaten für 4 Portionen

2 Scheiben Eifelrind Roastbeef 3 bis 3,5 cm dick, 2 mittelgroße oder 1 große Zwiebel(n),
200 ml Rotwein (vorzugsweise Trollinger), 300 ml Rinderfond
etwas Butterschmalz zum Anbraten, 1 EL Mehl
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Das Fleisch auf Zimmertemperatur bringen und den Backofen rechtzeitig auf 80 Grad Ober- und Unterhitze aufheizen. Auf dem Ofenboden einen Teller und den Rost auf mittlerer Schiene platzieren.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Nun gibt man in eine Pfanne etwas Butterschmalz, das nicht zu stark erhitzt werden sollte, und röstet die Zwiebelringe darin für ungefähr 15 Minuten unter Rühren, sodass sie weich werden und Farbe annehmen. Sobald sie braun sind, nimmt man sie heraus, tupft sie auf einem Küchentuch ab, wickelt sie in Alufolie und stellt sie im Backofen warm.

Nun erhöht man die Hitze in der Pfanne stark, salzt das Fleisch und brät es für ungefähr 1 ½ Minuten pro Seite an. Anschließend werden die Steaks mit Pfeffer gewürzt und im Ofen auf dem Rost platziert, wo sie 30 Minuten nachgaren dürfen.

Daraufhin wird die Hitze in der Pfanne reduziert, man gibt das Mehl ins Fett und löscht unter Rühren mit einem Schneebesen langsam mit dem Trollinger ab, wodurch gleichzeitig der Bratensatz gelöst wird. Nachdem der Wein kurz aufgekocht wurde, gibt man den Rinderfond hinzu, reduziert die Sauce auf eine sämige Konsistenz und schmeckt am Ende mit Salz und Pfeffer ab.

Wenn das Fleisch fertig ist, belegt man es auf den Tellern mit den Zwiebelringen und gibt zuerst die Beilage und anschließend die Sauce dazu.

Im schwäbischen Württemberg isst man zum Zwiebelrostbraten klassischerweise Spätzle oder auch Bratkartoffeln.