

Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Knöpfle

Für zwei Personen

2 Rindfleischscheiben	2 Zwiebeln	100 g Mehl
25 g Hartweizengrieß	1 EL Saucenbinder	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Eier, mittelgroß	1 EL saure Sahne	125 ml Fleischfond
125 ml Mineralwasser	2 EL Butter	Öl, Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Die Zwiebeln abziehen und in Scheiben hobeln. Eine Pfanne mit Butter und Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin knusprig braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Das Mehl, den Hartweizengrieß, die Eier, das Mineralwasser und einen halben Teelöffel Salz vermengen, bis der Teig Blasen wirft. Anschließend den Teig kurz ruhen lassen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, flach drücken, einschneiden und salzen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite drei Minuten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, dann das Fleisch in Alufolie wickeln und für circa 20 Minuten im Ofen garen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Pfanne mit dem Bratensud und dem Fleischfond ablöschen. Die Sauce anschließend mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit etwa einem halben Esslöffel Saucenbinder und der sauren Sahne abbinden. Anschließend ein paar von den Zwiebelscheiben dazugeben. Nun den Knöpfleteig in das heiße Wasser pressen. Wenn die Knöpfe oben schwimmen, diese in eine Schüssel mit warmem Wasser geben, anschließend abtropfen lassen und auf einem warmen Teller anrichten. Den Rostbraten aus dem Backofen nehmen und die restlichen Zwiebelscheiben darüber geben. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Den Schwäbischen Zwiebelrostbraten mit den Knöpfle auf Tellern anrichten, mit der Sauce und der Petersilie garnieren und servieren.

Damaris Knötzele am 25. März 2013