

Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle, Chicorée

Für zwei Personen

Für den Zwiebelrostbraten:

2 Scheiben Rumpsteak, à 200 g	3 TL mittelscharfer Senf	2 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Zwiebelsauce:

2 Gemüsezwiebeln	1 Zehe Knoblauch	4 EL Olivenöl
1 TL Zucker	3 Lorbeerblätter	2 TL Tomatenmark
100 ml Portwein	250 ml Kalbsfond	1 EL kalte Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Chicorée:

2 Stauden Chicorée	1 Zwiebel	1 säuerlicher Apfel
40 g Pancetta	20 ml Ahornsirup	20 ml Apelessig
75 ml Apfelsaft	2 EL Olivenöl	20 g kalte Butter

Für die Spätzle:

150 g Mehl	2 Eier	1 Muskatnuss
1 Msp. Kurkuma	1 Bund Schnittlauch	50 ml Mineralwasser
4 EL Butter		

Für die Röstzwiebeln:

1 Gemüsezwiebel	2 TL edelsüßes Paprikapulver	2 EL Mehl
500 ml Frittieröl	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Zwiebelsauce die Gemüsezwiebeln abziehen, längs vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch mit Salz und Zucker würzen. Die Lorbeerblätter untermischen und bei mittlerer Hitze drei Minuten braten. Das Tomatenmark mit in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren für fünf Minuten mit braten. Die Sauce mit dem Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen. Den Kalbsfond zugießend und bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Die Lorbeerblätter wieder entnehmen.

Den Fettrand vom Rumpsteak mit einem scharfen Messer mehrfach bis zum Fleisch einschneiden. Das Fleisch mit Olivenöl und Senf einstreichen und salzen. In einer heißen Grillpfanne auf jeder Seite zwei Minuten braten. Anschließend pfeffern und in Alufolie gewickelt 20 Minuten in den Ofen geben.

Für den Chicorée die Zwiebel abziehen, den Apfel schälen und entkernen. Apfel, Zwiebel und Speck fein würfeln. Den Chicorée waschen und trocken tupfen. Anschließend halbieren und jeweils den Strunk so herausschneiden, dass die Blätter noch zusammenhalten. Chicorée auf den Schnittflächen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten salzen, pfeffern und herausnehmen. Zwiebel, Apfel und Speck in der Pfanne mitbraten. Den Ahornsirup dazugeben, mit Apfelsaft und Essig ablöschen und aufkochen. Die Chicoréehälften im Sud zugedeckt bei kleiner Hitze in zehn bis zwölf Minuten weich garen. Kurz vor Garzeitende den Sud ohne Deckel leicht sämig einkochen und die kalte Butter einschwenken.

Für die Spätzle Mehl, Eier und Mineralwasser in einer Schüssel vermengen und schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Einen Teil der Muskatnuss dazu reiben und den Kurkuma unterrühren. Einen großen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Eine Schüssel und ein Sieb zum Abtropfen bereitstellen. Wenn das Wasser kocht, ein Spätzlebrett und den Schaber

zum Anfeuchten kurz in den Topf halten. Etwa ein bis zwei Löffel Spätzleteig auf das Brett geben und glatt streichen. Das zugespitzte Ende des Bretts an die Wasseroberfläche halten und mit dem Schaber mit raschen Bewegungen kleine Stücke vom Teig direkt in den Wassertopf schaben. Wenn die Spätzle im Laufe des Garprozesses an die Wasseroberfläche kommen, sind sie fertig. Mit einem Schaumlöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser nehmen und in der bereitgestellten Schüssel abtropfen lassen. Die Spätzle in einer Pfanne mit der Butter schwenken. Für die Röstzwiebeln die Gemüsezwiebel in dünne Scheiben hobeln. Mit dem edelsüßem Paprikapulver und dem Mehl mischen und in einem Sieb das überschüssige Mehl abklopfen. Die Zwiebeln kurz frittieren und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen. Die Zwiebelsauce vom Herd nehmen und die kalte Butter einrühren, salzen und pfeffern. Den Schwäbischen Zwiebelrostbraten mit Spätzle und gebratenem Chicorée auf Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch garnieren und servieren.

Robert Glogger am 18. Mai 2015