

Zwiebelfleisch mit Kartoffel-Püree und Rosenkohl

Für zwei Personen

Für das Zwiebelfleisch:

4 Scheiben Roastbeef, dick	3 Zwiebeln, groß	Mehl
500 ml Rinderfond	neutrales Öl	ganze Pfefferkörner

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch	Butter
1 Muskatnuss	Salz	

Für den Rosenkohl:

400 g Rosenkohlröschen, klein	Butter	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden und gar kochen.

Roastbeef waschen und trockentupfen. Pfanne mit Öl erhitzen und Fleisch darin scharf anbraten. Anschließend Fleisch zum Warmhalten in Ofen geben. In Pfanne mit Bratensud Fond aufgießen. Pfefferkörner hinzugeben und einreduzieren lassen. Zwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden und im Mehl wenden. Anschließend in einer Pfanne mit heißem Öl ausbacken.

Rosenkohlröschen putzen, vom Strunk befreien und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Anschließend Röschen in einer Pfanne mit Butter schwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Kartoffeln abgießen und zerstampfen. Ausreichend Butter und Milch darunter heben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Kurz vor dem Servieren Fleisch wieder in Sauce geben und Zwiebeln darüber geben.

Zwiebelfleisch mit Kartoffelpüree und Rosenkohl auf Tellern anrichten und servieren.

Jörg Röthinger am 22. Oktober 2015