

Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle und Braten-Soße

Für zwei Personen

Für den Zwiebelrostbraten:

2 Rumpsteaks à 230 g	2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
1 EL Mehl	2 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 EL neutrales Pflanzenöl
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Spätzle:

170 g Mehl	30 g Semmelbrösel	2 Eier
70 ml Wasser	1 Muskatnuss	4 EL Butter
Salz		

Für die Sauce:

1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 EL Butter
5 g Speisestärke	2 EL Puderzucker	300 ml halbtrockener Rotwein
250 ml Rinderfond	1 TL Tomatenmark	1 TL mittelscharfer Senf
2 Lorbeerblätter	5 Pimentkörner	5 Wacholderbeeren
5 schwarze Pfefferkörner	Salz	

Ofen auf 60 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Öl in die Fritteuse geben und auf 170 Grad erhitzen.

Wasser in einen Topf geben und erhitzen.

Für die Spätzle Eier mit Mehl, 70 ml Wasser und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Mit Muskatnuss abschmecken. Spätzle ins kochende Salzwasser geben und einmal aufkochen lassen, dann abschöpfen und kalt abschrecken. Butter in einer Pfanne schmelzen, Spätzle durchschwenken. Semmelbrösel mit Butter in eine Pfanne geben, anrösten und auf den Spätzle verteilen.

Für den Rostbraten Fleisch waschen und trocken tupfen. An den Fetträndern einschneiden, in eine Pfanne mit Öl geben und von jeder Seite kurz scharf anbraten. Thymian und Rosmarin waschen, feinhacken. Knoblauch abziehen, feinhacken und alles mit in die Pfanne zu dem Braten geben. Butter dazugeben und das Fleisch damit mehrmals übergießen. Anschließend Fleisch aus der Pfanne auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ruhen lassen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit Mehl und Paprikapulver vermischen und in der Fritteuse ausbacken.

Für die Sauce Zwiebel abziehen, kleinschneiden und im Bratenrückstand anrösten. Puderzucker dazugeben und hell karamellisieren lassen. Tomatenmark hinzufügen und mit dem Rotwein ablöschen. Sirupartig einkochen lassen und mit Fond aufgießen. Kurz einkochen lassen.

Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Pimentkörner in einem Mörser zerstoßen. Gewürze, Lorbeerblätter und Senf in die Sauce geben und durchziehen lassen. Knoblauchzehe abziehen, halbieren und dazugeben. Sauce durchsieben. Stärke in Wasser lösen und zur Sauce geben. Butter dazugeben.

Fleisch mit frittierten Zwiebeln, selbstgemachten Spätzle und Bratensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Heiko Diehl am 02. Mai 2016