

Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Dinkel-Spätzle

Für zwei Personen

Für Zwiebelrostbraten:

2 Rostbraten, Rinderrücken à 250 g	2 Zwiebeln	2 EL Mehl
100 ml Gemüsesfond	Olivenöl	Salz
weißer Pfeffer		

Für die Spätzle:

2 Eier	4 EL Dinkelgrieß	6 EL Dinkelmehl
1 Muskatnuss	$\frac{1}{4}$ TL Salz	Butter

Für die Garnitur:

3 Stängel glatte Petersilie

Ofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.

Für die Spätzle gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für den Zwiebelrostbraten Fleisch kalt abrausen, trockentupfen und von beiden Seiten kräftig pfeffern. Für etwa 15 Minuten in Olivenöl marinieren. Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Fleisch salzen und in einer heißen Pfanne von jeder Seite für etwa 4 Minuten anbraten. Anschließend in Alufolie geben und im Ofen warmhalten. Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln mit 1 EL Mehl vermengen und in der Pfanne knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für die Bratensauce 1 EL Mehl im Bratenfett der Zwiebeln anschwitzen, mit Fleischsaft aus der Alufolie ablöschen. Gemüsesfond angießen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Dinkel-Spätzle Eier mit Dinkelgrieß, Dinkelmehl, einer Prise Muskatnuss und Salz vermengen und zu einem glatten Teig schlagen. Spätzleteig von einem Spätzeltbrett ins Wasser schaben. Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Spätzle darin schwenken.

Für die Garnitur Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Schwäbischen Zwiebelrostbraten mit Dinkel-Spätzle auf Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Jürgen Wildbrett am 25. Juli 2016