

Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten mit Spätzle

Für zwei Personen

Für den Zwiebelrostbraten:

400 g Roastbeef	3 weiße Zwiebeln	200 g Pflanzenfett
1 TL Olivenöl	2 EL Puderzucker	1 EL Mehl
Salz		

Für die Spätzle:

200 g Mehl	100 g Hartweizengrieß	1 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
2 Eier	2 EL Essig	1 EL Butter
Salz		

Für die Sauce:

1 Zwiebel	100 ml Portwein	400 ml Rinderfond
1 TL mittelscharfer Senf	3 EL Tomatenmark	1 EL Mehl
1 Prise Puderzucker	1 TL Paprikapulver	Butterschmalz, Salz

Für den Zwiebelrostbraten:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne erhitzen. Das Roastbeef in zwei Scheiben schneiden, waschen und trocken tupfen. Vor dem Braten mit Olivenöl einreiben und etwa 2 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Dann für 10 Minuten in den Ofen geben. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Mehl, Puderzucker und Salz vermengen und die Zwiebeln darin wenden. Im Pflanzenfett goldgelb ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen kann.

Für die Spätzle:

Einen Topf mit Wasser zum kochen bringen. Mehl, Hartweizengrieß, Kurkuma, Eier und Essig mit etwas Wasser zu einem festen Teig vermengen. Den Teig mit einer Spätzlepresse in das kochende Wasser pressen. Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, diese mit einer Schaumkelle aus dem kochenden Wasser nehmen und im kalten Wasser abschrecken. Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen. Vor dem Servieren kurz in einer Pfanne mit Butter und etwas Salz schwenken.

Für die Sauce:

Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer heißen Pfanne mit Butterschmalz, etwas Salz und Puderzucker anbraten, bis sie schön glasig sind. Mit Mehl bestäuben und vermengen, das Tomatenmark dazugeben und anbraten. Mit Portwein ablöschen und unter stetigemiterrühren den Rinderfond dazugeben. Sauce köcheln lassen und mit Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schwäbischen Zwiebelrostbraten mit Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Pralle am 24. April 2017