

Zwiebelrostbraten mit Spätzle

Für zwei Personen

Für den Rostbraten:

2 Rumpsteaks, ca. 3 cm dick 2 EL Estragonsenf Pflanzenöl
Salz Pfeffer

Für die Zwiebelsauce:

3 Zwiebeln 100 ml Sahne 50 ml trockener Rotwein
300 ml Rinderfond 1 EL Mehl 1-2 Zweige Majoran
1-2 Zweige Thymian Salz

Für die Zwiebelringe:

1 Zwiebel 1 EL Mehl 1 EL Paprikapulver
Öl

Für die Spätzle:

2 Eier 200 g Mehl 2 EL Butter
Salz

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Petersilie

Für den Rostbraten:

Die Steaks waschen und trockentupfen. Fleisch salzen und einseitig mit Senf bestreichen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Steaks jeweils mit der Senfseite zuerst scharf anbraten (ca. eine Minute pro Seite). Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und in den vorgeheizten Backofen geben. Pfanne für die Zwiebelsauce aufgestellt lassen. Fleisch bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen.

Vor dem Servieren noch kurz bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Für die Zwiebelsauce:

Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden und in die noch heiße Pfanne in der die Steaks gebraten wurden geben. Leicht anbraten, mit etwas Salz würzen und so lange braten, bis die Zwiebeln gut Flüssigkeit abgegeben haben. Mit Rotwein ablöschen und sobald die meiste Flüssigkeit verdampft ist, das Mehl zu den Zwiebeln geben und gut vermengen.

Später Rinderfond hinzugeben, verrühren und nach Belieben mit Majoran und Thymian würzen. Sahne einrühren. Wenn die Sauce zu dünn ist, kann man sie noch mit etwas Mehl abbinden. Vor dem Servieren den Saft der Steaks zu der Sauce geben und verrühren.

Für die Zwiebelringe:

Zwiebel abziehen, in dickere Ringe schneiden, in Mehl und Paprikapulver wälzen und in heißem Öl ca. 4 Minuten goldgelb frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Spätzle:

Eier, Mehl, 1 TL Salz und 100 ml Wasser zu einer glatten Masse verrühren und bestenfalls 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig nochmals aufschlagen und die Spätzle dann direkt in kochendes Wasser schaben oder mit einer Spätzlespresse hineindrücken. Wenn die Spätzle oben schwimmen herausnehmen, mit Butter vermengen oder in heißer Butter in einer Pfanne schwenken. Salzen.

Für die Garnitur:

Petersilie hacken und über das Gericht streuen.

Oliver Giemsa am 25. September 2023