

Zwiebel-Rostbraten mit Gemüse-Gröstel

Für 2 Personen

2 Scheiben Rindslede 1 cm	100 g kleine, festk. Kartoffeln	80 g Brokkoli
50 g kleine Champignons	1 Karotte	60 g grüne Bohnen
2 Zwiebeln	1 unbehandelte Zitrone	1 unbehandelte Orange
50 g Ingwer	2 Knoblauchzehen	1 EL Tomatenmark
75 ml trockener Rotwein	350 ml Geflügelfond	1 Lorbeerblatt
3 Wacholderbeeren	1 Vanilleschote	1 Zimtrinde
1 TL Speisestärke	1 Prise Bohnenkraut	1 TL Puderzucker
1 Zweig Petersilie	2 EL braune Butter	2 EL Pflanzenöl
Chilisalز	Salz	

Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und eine Zehe in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und vier Scheiben abschneiden. Etwas Orangenschale abschneiden. In einem Topf einen Esslöffel Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze hell braten. Den Puderzucker darüber stäuben und leicht karamellisieren. Das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Anschließend mit dem Rotwein ablöschen, fast vollständig einköcheln lassen und den Geflügelfond angießen und knapp unter dem Siedepunkt 25 Minuten ziehen lassen. Nach etwa zehn Minuten das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren, die Vanilleschote, die Knoblauchscheiben, drei Ingwerscheiben, die Zimtstange, etwas Chilisalز und die Orangenschale dazugeben und einige Minuten in der Soße ziehen lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, die kochende Soße damit sämig binden und die Gewürze wieder entfernen. Die Rindsleiden waschen und trocken tupfen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten kurz anbraten. Anschließend das Fleisch in die Soße legen und einige Minuten ziehen lassen. Wasser in einem Topf erhitzen. Den Brokkoli in Röschen teilen, die Karotte schälen und schräg in Scheiben schneiden, die Bohnen putzen, von den Enden befreien und zerkleinern. Das Gemüse kurz im heißen Wasser blanchieren und anschließend mit dem Eiswasser abschrecken. Die Champignons putzen und halbieren. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen und braun werden lassen. Den übrigen Knoblauch halbieren. Die Zitronenschale abreiben. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Die vorgekochten, ungeschälten Kartoffeln halbieren und in einem Esslöffel brauner Butter goldbraun anbraten. Die Champignons dazu geben und kurz mit braten. Die vorblanchierten Gemüsesorten mit einer Prise Bohnenkraut, dem übrigen Knoblauch, der restlichen Ingwerscheibe und der Zitronenschale hinzufügen und erhitzen. Die übrige braune Butter dazu geben, mit Chilisalز würzen und die Petersilie hinein streuen. Den Zwiebelrostbraten mit dem Gemüse und der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 08. Oktober 2010