

Rezept

Klassischer Zwiebelrostbraten

Ein Rezept von Klassischer Zwiebelrostbraten, am 29.04.2024

Zutaten

4 gut abgehangene Scheiben vom Roastbeef (à ca. 180 g, ersatzweise Rinderlende)

1 EL Senf

Salz

Pfeffer

2 EL Mehl zum Bestäuben

100 ml Pflanzenöl

200 ml Rinderbrühe (ersatzweise Instantbrühe)

500 g braune Zwiebeln **20 g** kalte Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

- 1. Die Sehnen am Fleischrand in ca. 2 cm Abständen einschneiden, damit sich das Roastbeef beim Braten nicht wölbt. Die Scheiben zwischen Klarsichtfolie vorsichtig mit der Hand platt drücken, beidseitig mit Senf bestreichen, salzen, pfeffern. Eine Seite mit Mehl bestäuben.
- 2. In einer Pfanne 50 ml Öl erhitzen. Das Roastbeef mit der Mehlseite nach unten einlegen und beidseitig insgesamt 3 Min. scharf anbraten. Herausnehmen und anschließend bei 80°C Umluft für 5-8 Minuten auf einem vorgewärmten Teller im Ofen ruhen lassen.
- 3. Bratensatz mit Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen.
- 4. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin hellbraun anbraten, herausnehmen und auf reichlich Küchenpapier gründlich abtropfen lassen.
- 5. Zum Schluss die Bratensauce mit kalten Butterstückchen binden. Sie darf aber nicht mehr kochen. Dann das Fleisch mitsamt dem ausgetretenen Fleischsaft zur Sauce geben und kurz warm werden lassen. Zum Anrichten die Röstzwiebeln darüber verteilen.