

Rezept

Deutsche Küche: Zwiebelrostbraten

Ein Rezept von Deutsche Küche: Zwiebelrostbraten, am 28.06.2026

Zutaten

4 Rumpsteaks (mit Fettrand, je 200 g)	Pfeffer
50 ml Rapsöl oder Erdnussöl	500 g Zwiebeln
1 EL Mehl	8 Strauchtomaten (mit den Rispen)
2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Den Fettrand der Rumpsteaks mit einem scharfen Messer an 3 - 4 Stellen ein-, aber nicht durchschneiden, damit sich das Fleisch beim Braten nicht wölbt. Die Steaks kräftig pfeffern und gleichmäßig mit 1 - 2 EL Raps- oder Erdnussöl bestreichen. 20 Min. ruhen lassen.
2. Backofen auf 100° vorheizen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, im besten Fall sogar auf einer Mandoline hobeln, damit sie schön gleichmäßig dünn werden.
3. In einer großen Pfanne das restliche Raps- oder Erdnussöl erhitzen. Darin die Zwiebeln unter Rühren 6 - 8 Min. kräftig braten, bis sie goldbraun sind. Gleichmäßig mit dem Mehl bestäuben und kurz weiterbraten, die Zwiebeln werden dadurch schön kross. Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und zum Abtropfen auf Küchenpapier geben. Nach ca. 2 Min. in eine hitzebeständige Schüssel umfüllen und in den Backofen stellen.
4. In der Pfanne die Rumpsteaks von jeder Seite 3 Min. braten. Anschließend die Steaks zum Nachgaren für 15 Min. ebenfalls in den Backofen stellen. Garprobe: Beim Druck mit dem Finger auf das Steak sollte das Fleisch in etwa so nachgeben wie beim Druck auf die eigene Nasenspitze.
5. Inzwischen die Tomaten waschen und dicht nebeneinander in einen kleinen Topf setzen, erhitzen und das Olivenöl darübergeben. Ungeschälten Knoblauch andrücken, Kräuter abbrausen und trocken schütteln, beides in den Topf legen. Deckel schließen und die Tomaten bei geringer Hitze ca. 5 Min. schmoren, bis die Haut platzt. Mit Pfeffer und Salz würzen.
6. Die fertigen Rumpsteaks salzen und nachpfeffern, die krossen Zwiebeln darauf anrichten. Mit den Schmortomaten servieren.