Rezept

Wiener Zwiebelrostbraten

Ein Rezept von Wiener Zwiebelrostbraten, am 14.11.2026

Zutaten

20 g	Butter
	Salz
2	große Zwiebeln
	neutrales Pflanzenöl zum Braten und Frittieren
2	Rinder-Lendensteaks (à ca. 180 g)
	Pfeffer
150 ml	Rinderfond (selbst gemacht oder aus dem Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Die Butter in kleine Würfel schneiden und ins Tiefkühlfach geben. Den Backofen samt einer ofenfesten Form auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Fettschicht am Rand der Rinder-Lendensteaks mit einem scharfen Messer mehrfach einschneiden, damit diese sich beim Braten nicht wölben. Die Lendensteaks mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

2. Eine Pfanne erhitzen, 2 EL Öl hineingeben und die Steaks darin von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. In die Form im Ofen (Mitte) legen und in ca. 30 Min. bis zur Kerntemperatur von 55° fertig garen. Die Pfanne nicht auswaschen.

3. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In einer großen Pfanne ca. 1 cm hoch Öl erhitzen, die Zwiebeln darin unter regelmäßigem Wenden goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Die Pfanne mit dem Bratensatz wieder erhitzen, mit Rinderfond ablöschen und bei starker Hitze in 3-4 Min. einkochen lassen. Die eiskalte Butter unter die Sauce rühren, jetzt nicht mehr kochen lassen. Die Steaks auf zwei vorgewärmte Teller geben, die Zwiebeln daraufhäufen und mit der Sauce überziehen. Dazu schmecken Bratkartoffeln.