

Schwäbischer Zwiebel-Rostbraten

Zutaten: für 4 Personen

4 Scheiben Rostbraten/Rumpsteak mit Fettrand
4 Zwiebeln
Salz und Pfeffer
Mehl und Paprikapulver für die Zwiebel
Öl zum Frittieren von den Zwiebel
und 3 EL Butter zum Anbraten
Gut ¼ l Fleischbrühe
1 Glas trockener Rotwein
3 EL Soßenbinder
2 EL saure Sahne oder Schmand
Butter für die Sauce

Zubereitung:

Das Fleisch für den **Zwiebel Rostbraten**, sollte gut abgehangen sein , zwei Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen

Damit der **Zwiebelrostbraten** auch seinen Namen verdient, gehört eine gehörige Portion knusprigerr Zwiebeln dazu. Hierzu frittiert man die Zwiebeln! Man schneidet Sie mit einem großen Messer oder noch besser mit einem Gurkenhobel in feine Ringe.

Zwiebel in einer großen Schüssel mit Mehl und dem Paprikapulver gut vermischen. Überschüssiges Mehl entfernen. Portionsweise im Heißen Öl knusprig rausbraten und zum abtropfen auf ein Küchenpapiertuch geben

Dann in einer Schüssel bei 80° im Backofen warmhalten.

Die Rostbraten Scheiben mit der Hand etwas flachdrücken, und den Fettrand mit einem Messer etwas einschneiden, nicht salzen.

Öl in eine pfanne geben, erhitzen, und die Steaks scharf anbraten. Die Bratzeit pro Seite variiert nach Dicke der Steaks und natürlich dem gewünschten Garpunkt. Ein Anhaltswert sind etwa 3-4Minuten pro Seite, wenn der Rostbraten etwa 3 cm dick ist. Möchte man den Zwiebelrostbraten ganz durch gebraten, sollte man ihn am besten ebenfalls medium braten und dann im Backofen noch einmal bei 120°C etwa 5-6 Minuten nachziehen lassen. Dann wird der Rostbraten nicht ganz so trocken und zäh als wenn man ihn in der Pfanne komplett durch brät. Nach dem Braten erst den **Zwiebelrostbraten** salzen und mit frischen Pfeffer aus der Mühle würzen.

Und in den Ofen zu den Zwiebeln geben

Für eine leckere Soße:

Den Bratensatz vom Braten des Rostbratens in der Pfanne mit etwas Wasser oder Fleischbrühe und etwas Wein

(Es muss kein Trollinger sein) ablöschen und einkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Wer eine gebundene Soße zum Zwiebelrostbraten möchte kann nun den Bratensaft mit etwas Soßenbinder, oder mit 1 gehäuften TL Mehl in wenig kaltem Wasser aufgelöst, und saurer Sahne binden. Zum Schluss ca. 1 Esslöffel Butter in die Sauce geben!

Gibt man etwas mehr Wein in die Soße ergibt sich eine feine Weinsauce, die perfekt zu Spätzle passt.

Nun den Rostbraten auf einem Teller anrichten und reichlich mit den Zwiebeln bedecken.

Zum Zwiebel Rostbraten serviert man handgemachte Spätzle, Nudeln, Bratkartoffeln und einen gemischten grünen Salat.

