

Zwiebelrostbraten

Im Schwabenlände gehen die Meinungen, was ein guter Zwiebelrostbraten ist, weit auseinander. Die folgende Variante, mit brauner Zwiebelsoße gab es bei uns früher in der Kantine, als noch selbst gekocht wurde und die schwäbischen Hausfrauen das „Küchenzepter“ fest in der Hand hatten. Morgens um halb sieben, wenn man zur Arbeit kam roch es schon verführerisch nach gebräunten Zwiebeln. Zum Rostbraten gab es immer Röstkartoffeln.

Zutaten für 4 Portionen:

4 Scheiben Rostbraten
Butterschmalz oder Öl mit Buttergeschmack

Für die Soße:

4 EL Öl
2 EL Mehl
Speckschwart
4 Zwiebeln (400 g)
2 TL Tomatenmark
2 Nelken
frisch gemahlener Pfeffer
1 Lorbeerblatt
1 TL Fondor
Salz
400 ml Fleischbrühe
¼ l trockener Rotwein

Für die Röstkartoffeln:

400 g am Vortag gekochte Pellkartoffeln (festkochende Sorte)
Butterschmalz
Salz
Frisch gemahlener Kümmel

Zubereitung :

In dem Öl Speckschwart auslassen und anrösten, heraus nehmen. Die Zwiebeln schälen und dünn hobeln. In dem heißen Öl anbräunen. Sie sollen braun sein und nach Röstaromen riechen, aber nicht schwarz werden. Mit Mehl bestäuben und auch das Mehl leicht anbräunen lassen. Dann schnell mit Rotwein ablöschen. Den Rotwein etwas einkochen lassen, dann die Fleischbrühe, Tomatenmark und Gewürze zugeben. Fondor und Salz zugeben und ca. 20 Min kochen lassen. Nelken und Lorbeerblatt entfernen. Die Bindung erhält die Zwiebelsoße durch das Mehl.

Die Pellkartoffeln vom Vortag schälen, (je nach Größe) halbieren und in Scheiben schneiden. Mit Salz und Kümmel würzen. Das Butterschmalz sehr heiß werden lassen und darin die Kartoffelscheiben goldbraun braten. Warm stellen.

Den Fettrand der Fleischscheiben mit einem scharfen Messer an mehreren Stellen durch schneiden, die Scheiben etwas flachdrücken. Das Fleisch nicht salzen! Das Öl in der Pfanne sehr heiß werden lassen. An der Spitze eines Holzzahnstochers sollten sich Bläschen bilden, wenn man ihn ins Fett hält. Die Fleischscheiben scharf

WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > Fleischgerichte > Rezept : Rostbraten

anbraten. Umdrehen, wenn an der Oberfläche kleine rosa Perlen austreten ist das Fleisch innen rosa. Jetzt die Hitze reduzieren und langsam fertig braten lassen. Je nach gewünschtem Gargrad noch weiter braten. Dann erst salzen und pfeffern. Herausnehmen und in Alufolie im Backofen bei 160°C warm halten.

Auf einem vorgewärmten, flachen Teller einen Soßenspiegel der Zwiebelsoße geben. Den Rostbraten und Röstkartoffeln dazu legen. Zum schwäbischen Zwiebelrostbraten wird im Allgemeinen ein Salat gereicht, zu dem Blattsalate, Gemüsesalate aber vor allem auch ein schwäbischer Kartoffelsalat gehört.