Zwiebelrostbraten mit Strohkartoffeln und Spätzle

Zutaten für drei Personen:

3 Scheiben aus dem Roastbeef, je ca. 150-200 g
1 EL neutrales Öl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Rahmsauce:

1 EL Butter
50-75 ml Schlagsahne
50-75 ml H-Milch
200 ml Rinderbrühe [1 geh. TL Brühpulver]
1 EL Tomatenmark, 2 EL Mehl
75 ml kaltes Wasser
Salz, Pfeffer aus der Mühle
125 g Champignons

Röstzwiebeln:

2 Haushaltszwiebeln
2 EL Mehl, 1/2 TL Salz
2 TL Paprika edelsüß
Frittieröl

besondere Hilfsmittel:

Alufolie
geeignetes Thermometer

1. Fleisch zimmerwarm werden lassen. Backofen auf 90° vorheizen. Einen Rost in mittlerer Stufe einhängen, darunter ein Backblech mit Alufolie.
2. Die Butter in einer Sauteuse schmelzen, dann Tomatenmark, Sahne, Milch und Brühe einrühren. Das Mehl mit dem Wasser glatt rühren und zugeben. Aufkochen und köcheln lassen, bis die Soße andickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional auch einige Champignons putzen und in Scheiben mitköcheln.
3. Fleisch in wenig neutralem Öl in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten je 90 Sekunden anbraten, dann für etwa 30 Minuten im Backofen auf dem Rost nachgaren.
4. Den Bratensatz mit der Rahmsauce ablöschen.
5. Zwiebeln schälen und in dünnere Ringe schneiden. Mehl, Salz und Paprikapulver gut vermischen. Alles in eine frische Plastiktüte füllen und kräftig schütteln, bis die Ringe mit der Mischung überzogen sind.
6. Röstzwiebeln erst kurz vor dem Servieren frittieren: Einen größeren Topf 3-4 cm hoch mit Frittieröl befüllen, auf etwa 170° erhitzen und die gewürzten Zwiebelringe darin kross frittieren. Vorsicht, frittieren außerhalb einer temperaturgeregelten Fritteuse erfordert immer volle Konzentration. Topf nie aus den Augen lassen! Frittierte Ringe auf Küchentüchern entfetten.

Hinweise:

Die Strohkartoffeln kann man im selben Öl wie die Röstzwiebeln portionsweise frittieren, ca. 3 min.
Spätzle selbst gemacht siehe eigenes Rezept auf www.Artedy.de

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 2h, Hauptspeisen, Fleisch, Rind, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.01.2023

© 2023 Walter Reithmayer, München