Zwiebelrostbraten

Fleisch-Gerichte » Rind » Rinder-Braten

Zutaten (4 Personen)

» 375g Zwiebel(n)
» 600g Möhre(n)
» Salz & Pfeffer
» 4 Scheiben Beefsteak(s)
» 4 EL Öl
» 1 Bd. Petersilie
» 50g Butter/Margarine
» 2-3 EL Bratensoße-Extra
» 1-2 EL Soßenbinder
» 400g Spätzle

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Möhren schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. In wenig kochendem Salzwasser ca. 12min garen.

2. 2EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelringe darin unter Wenden ca. 8min goldbraun braten. Fleisch waschen und trockentupfen. Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.

3. 2EL Öl in der Pfanne erhitzen. Fleisch darin von beiden Seiten ca. 5min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Petersilie waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Möhrenwasser abgießen. 25g Butter und Petersilie zu den Möhren geben und kurz schwenken. Warm stellen.

5. Zwiebeln zu den Steaks geben. Mit 3/8l Wasser ablöschen und den Bratensaft einrühren. Aufkochen und ca. 4min köcheln lassen. Soßenbinder unter Rühren einstreuen, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Spätzle in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2min erwärmen. Abtropfen lassen. 25g Butter in einer Pfanne erhitzen. Spätzle darin schwenken. Möhrengemüse mit Rostbraten auf einer Platte anrichten und mit Petersilie garnieren. Spätzle dazu reichen.

Tipp: Für die Bratensoße feinen Saft für Kurzgebratenes mit Zwiebel-Geschmack verwenden.

Nährwerte: 550kcal/E48g/F23g/KH36g pro Portion

angelegt am: 02.03.2005 Rezept-Nr: 1606

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke