

Rostbraten Esterházy

Fleisch-Gerichte » Rind » Rinder-Braten

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Rumpsteak
- » Salz & Pfeffer
- » 20g Mehl
- » 2 Zwiebel(n)
- » 1 Bd. Suppengrün
- » 2 EL Öl
- » Paprika-Pulver (edelsüß)
- » 250ml Rinderfond
- » 150g Saure Sahne
- » 1 EL Kapern
- » 1-2 EL Zitronensaft

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Rumpsteaks waschen, trockentupfen und den Fettrand mehrmals einschneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Seite in Mehl tauchen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Suppengemüse putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

2. 1EL Öl in einem Bräter erhitzen, Zwiebelwürfel und Gemüse darin ca. 4min andünsten. Herausnehmen und beiseite stellen. 1EL Öl in den Bräter geben, das Fleisch mit der bemehlten Seite zuerst in das heiße Öl geben. Steaks von jeder Seite ca. 3min scharf anbraten und mit etwas Paprika würzen.

3. Gemüse und Zwiebelwürfel auf dem Fleisch verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rinderfond mit saurer Sahne verrühren, dazugießen und aufkochen. Zugedeckt 35-40min schmoren. Fleisch und Gemüse herausnehmen, warm stellen. Kapern in die Soße geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Steaks mit Gemüse und Soße auf Tellern anrichten. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

Nährwerte: 620kcal/E33g/F46g/KH12g pro Portion

angelegt am: 31.03.2005

Rezept-Nr: 1765

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