



## Kochen

Simon Tress

Dienstag, 12.09.2017

### Schwäbischer Zwiebelrostbraten mit Rosmarin-Kartoffeln

Für 4 Personen

#### Für den Rostbraten

800 g Rinderrücken (4 Stücke á 200 g)

Salz

Pfeffer

2 EL Sonnenblumenöl

4 Zwiebeln (evtl. Höri Bülle)

100 g Butter

300 g Kokosöl oder -fett

2 TL Wacholder

1 Knoblauchzehe

1 Stiel Rosmarin

2 Stiele Thymian

4 Blätter Salbei

#### Für die Sauce

1 Bund Suppengrün

1 Knoblauchzehe

1 EL Butter

1 EL Tomatenmark

100 ml Balsamessig

1 Lorbeerblatt

1 Stiel Rosmarin

1 Stiel Thymian

1 TL Pfefferkörner

#### Für die Kartoffeln:

800 g kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)

2-3 EL Olivenöl

2 EL Butter

2 Stiele Rosmarin

Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Für den Rostbraten. Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Den Rinderrücken gut mit Salz und Pfeffer würzen.

2. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Das Fleisch darin kurz für 5 Sekunden auf jeder Seite anbraten.

Den Rücken auf ein Gitter legen. Im Backofen ca. 12 Minuten garen.

3. Anschließend den Backofen ausschalten, die Tür kurz für 30 Sekunden öffnen und danach wieder schließen.

4. Inzwischen für die Sauce Suppengrün putzen, abbrausen und klein schneiden.

Knoblauch abziehen und andrücken. Butter zum Bratfett geben. Suppengrün und Knoblauch darin anrösten.

Tomatenmark zugeben und mitrösten. Mit Balsamessig ablöschen.

5. Den Essig vollständig einköcheln lassen. Etwa 400 ml Wasser (oder Rinderfond),

Lorbeer, Rosmarin, Thymian und Pfeffer zugeben.

Alles ca. 20 Minuten einköcheln lassen. Durch ein Sieb geben.

Flüssigkeit auffangen und weitere ca. 20 Minuten sämig einköcheln lassen.

6. Die Zwiebeln für den Braten abziehen. 2 Zwiebeln in Würfel schneiden. Die übrigen Zwiebeln

in dünne Scheiben schneiden.

7. Knoblauch abziehen und fein hacken. Wacholderkörner zerstoßen. Rosmarin, Thymian und Salbei

grob zerzupfen bzw. fein schneiden.

8. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin anbraten. Kräuter, Knoblauch und Wacholder zugeben

und ca. 10 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

9. Für die restlichen Zwiebeln Frittierfett erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun und knusprig frittieren.

10. Zwiebeln herausnehmen, abtropfen lassen und leicht salzen.

11. Für die Rosmarinkartoffeln Kartoffeln abbrausen und in Salzwasser garen.

Abgießen und ausdampfen lassen.

12. Kartoffeln (nach Belieben die Schale abziehen) und halbieren. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen.

Kartoffeln darin anbraten. Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen.

Rosmarin grob zerzupfen, zu den Kartoffeln geben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

13. Die Rostbratenstücke aus dem Ofen nehmen. Mit geschmolzenen, gerösteten Zwiebeln, Sauce und Kartoffeln anrichten.