

Zwiebelrostbraten

Fleisch - Rind

Vorbereitungszeit: 15 Minuten } ½ Stunde
Zubereitungszeit: 15 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Roastbeef ¹ zu 180 bis 200g	St	4	6
geräucherter Bauchspeck ²	g	150	225
Zwiebeln groß	St	4	6
Butterschmalz	El	2	3
Butter	El	2	3
Pfeffer, Salz			
Brühe ³	ml	250	375

VORBEREITEN:

1. Fett und Hautränder an den Steaks einschneiden damit sie sich beim Braten nicht wellen.
2. Steaks beidseitig pfeffern.
3. Speck in Scheiben schneiden.
4. Zwiebel in hauchdünne Ringe schneiden.

¹ Auch Rinderrücken vom Halsansatz.

² Auf Wunsch, kann der Bauchspeck entfallen.

³ Anstelle von Brühe kann auch Rotwein genommen werden.

ZUBEREITUNG:

1. Speck in der heißen Pfanne ausbraten bis er sehr gut glasig ist. - Herausnehmen und beiseite stellen.
2. Steaks von der einen Seite 3 Minuten braten.
3. Steaks wenden, salzen, Butter zu fügen und 2 Minuten von der anderen Seite braten. Herausnehmen und beiseite stellen.
4. Butterschmalz zugeben und darin die Zwiebelringe braun rösten. Herausnehmen und beiseite stellen.
5. Fond mit Brühe ablöschen. Zwiebel und Speckscheiben noch einmal kurz dazu geben.
6. Steaks auf einer heißen Platte bzw. Einzelteller anrichten.
7. Zwiebel mit dem gelösten Fond über dem Fleisch verteilen.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

- * Spätzle und Sauerkraut

Kcal pro Portion: -

Trennkost: E

* R-084.DOC