

Rezept aus der Sendung "Tim Mälzer kocht"

samstags, 15.30 Uhr im Ersten



Zwiebelrostbraten vom Roastbeef mit Röstzwiebeln

(Sendung 24.03.2012)

Zutaten

- 3 Gemüsezwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 8 El Olivenöl
- Salz
- 1 Tl Zucker
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Tl Tomatenmark
- 100 ml Rotwein
- 250 ml Kalbsfond
- 2 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 2 El Mehl
- 500 ml Frittieröl
- 4 Scheiben Roastbeef (Rumpsteak) a ca. 200 g
- Pfeffer
- 1 El kalte Butter in kleinen Stücken

Zubereitung

1. 2 Gemüsezwiebeln längs vierteln und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden. 4 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln anbraten, mit Salz und Zucker würzen. Lorbeerblätter untermischen und bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten.
2. Tomatenmark zugeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten mitbraten. Mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen. Kalbsfond zugießen und bei mittlerer Hitze 9–10 Minuten köcheln lassen.
3. 1 Gemüsezwiebel in dünne Scheiben hobeln. Mit Paprikapulver und Mehl mischen und in einem Sieb überschüssiges Mehl abklopfen. Frittieröl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Den Fettrand der Roastbeefscheiben mit einem scharfen Messer mehrfach bis zum Fleisch einschneiden. Fleisch mit je 1 El Olivenöl einstreichen und salzen. In einer heißen Grillpfanne auf jeder Seite ca. 1½–2 Minuten braten. Pfeffern und in Alufolie gewickelt 3 Minuten ruhen lassen. Die Zwiebelsauce vom Herd nehmen, kalte Butter einrühren, salzen und pfeffern. Steaks mit der Soße und den Röstzwiebeln anrichten. Mit geröstetem Baguette servieren.

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten