

## Sören Anders Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln

Freitag, 18. Oktober 2024  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche

Für die Bratkartoffeln:

800 g	Kartoffeln, festkochend
etwas	Salz
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweig	Thymian
1	Knoblauchzehe
3 EL	Butterschmalz
etwas	Pfeffer

Für den Zwiebelrostbraten:

2	Gemüsezwiebeln
4	Rinderrücken-Scheiben (möglichst Hochrippe oder Roastbeef à 150 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
200 ml	Rotwein
100 ml	Bratensauce
2 EL	Butter

### Zubereitung:

1. Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln gründlich abbürsten und waschen. Dann Kartoffeln in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben. Rosmarin, Thymian und eine angedrückte Knoblauchzehe dazugeben und die Kartoffeln garkochen. Danach abschrecken, pellen und vollständig auskühlen lassen.  
Tipp: Die Kartoffeln kann man auch schon am Vortag kochen.
2. Für den Rostbraten die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die ausgekühlten, gepellten Kartoffeln in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
4. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze langsam unter vorsichtigem Wenden goldgelb braten.
5. Die Fleischscheiben trocken tupfen und auf etwa 1,5 cm Stärke flachklopfen. Den äußeren oberen Fettrand in Abständen von ca. 1 cm öfter einschneiden. Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Hälfte vom Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
7. Die Fleischscheiben darin von beiden Seiten jeweils zwei Minuten scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm stellen.
8. Übriges Öl zum Bratensatz gießen. Die Zwiebelringe darin goldbraun braten. Mit Salz würzen.
9. Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und auf den Fleischscheiben verteilen.
10. Die noch heiße Pfanne wieder auf den Herd stellen. Den Bratensatz mit Rotwein und Bratensauce ablöschen. Die Butter unter den Fond rühren, Sauce abschmecken.
11. Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Fleisch und Zwiebeln anrichten, die Sauce angießen. Bratkartoffeln dazu servieren.

Pro Portion: 715 kcal/2990 kJ  
31 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 45 g Fett