

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Gedünsteter Rostbraten mit Röstzwiebel und Bratkartoffeln

Köchin: Lydia Maderthaler

Zutaten

(4 Personen)

Für den Rostbraten

- 4 Schnitten vom Rostbraten á 250 g
- Salz
- Pfeffer
- Mehl zum Wenden
- 2 EL Mehl zum Stauben der Sauce
- 2 EL Schmalz
- 50 ml Rotwein
- ½ L Rindsuppe (oder Gemüfefond)
- 1 EL Ketchup
- 1 EL Senf
- ein Schuss Essig
- evtl. Maisstärke zum Binden

Für das Gemüse

- 200 g Gemüse nach Saison und Geschmack (z.B. Karotte, Sellerie, Brokkoli)
- Salz
- Tafelöl zum Anbraten

Quelle: ORF extra

Für die Röstzwiebeln

- 300 g Zwiebeln
- Tafelöl zum Ausbacken
- Mehl zum Mehlieren
- Salz

Für die Bratkartoffeln

- 200 g gekochte Kartoffeln
- Tafelöl zum Braten
- Salz

Zubereitung

1. Für die Röstzwiebeln die geschälten Zwiebeln in feine Ringe schneiden, mehlieren und in heißem Tafelöl schwimmend goldgelb backen. Danach auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen und gut salzen.

2. Für den Rostbraten die Fleisch-Schnitten mit einem Fleischklopper plattieren, die Ränder einschneiden, salzen, pfeffern und beidseitig mehlieren. Das Fleisch in einer unbeschichteten Pfanne in Schmalz auf beiden Seiten scharf anbraten, in einen Bräter legen und mit der Hälfte der Rindsuppe aufgießen. Anschließend zugedeckt im Rohr zirka 1-1,5 Stunden bei 160° C Heißluft dünsten lassen.

3. Zum entstandenen Bratensatz in der Pfanne nun nochmals einen Löffel Schmalz begeben, zergehen lassen, mit Mehl stauben und kurz anbraten. Dann mit dem Rotwein ablöschen und mit der restlichen Rindsuppe aufgießen und einmal aufkochen lassen.

4. Für die Bratkartoffeln die gekochten Kartoffeln in grobe Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne in etwas Tafelöl auf allen Seiten goldbraun anbraten. Anschließend leicht salzen.

5. Den Rostbraten aus dem Rohr nehmen, sobald er weich ist. Den daraus gewonnenen Saft in die Pfanne zum zuvor aufgegossenen Bratrückstand gießen, einen Schuss Essig, Ketchup und Senf begeben, mit dem Schneebesen einrühren und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Tipp: Sollte die Konsistenz der Sauce zu dünn sein, einfach mit etwas Wasser angerührter Maisstärke binden. Ist sie zu dick, mit ein wenig Wasser oder Rindsuppe verdünnen.

6. Die Sauce noch ein wenig einkochen, damit sie intensiver im Geschmack wird und anschließend durch ein Sieb in einen Topf gießen, um feste Rückstände zu entfernen. Danach nochmal am Herd erwärmen.

7. Das Gemüse schälen, die Karotte in feine Ringe, den Sellerie in dünne Streifen und den Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Das Gemüse salzen und in einer Pfanne in etwas Tafelöl abraten.

8. Zum Schluss den Rostbraten auf einem flachen Teller anrichten, etwas Sauce dazugeben und das Gemüse und die Bratkartoffeln begeben. Die Röstzwiebeln über das Fleisch streuen, servieren und genießen.