

Seminarbäuerin Adelheid Gschösser

Neader 4, 6235 Reith im Alpbachtal

www.eggenhof.at

Zwiebelrostbraten vom Tiroler Jahrling

Zutaten:

4 Scheiben Rostbraten (á 18 dag) oder Schnitzel vom Jahrling
Senf, Salz, Pfeffer, Butterschmalz
10 dag Zwiebel, gehackt
1/8 l Rotwein
1/8 l Rindssuppe
glattes Mehl zum Binden und Stauben
2 EL Tomatenmark
10 dag Zwiebelringe zum Frittieren

Zubereitung:

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die gehackten Zwiebel darin anschwitzen. Tomatenmark einrühren, kurz rösten und mit Rotwein ablöschen. Aufkochen lassen und mit Rindssuppe aufgießen und dünsten lassen (ca. 1 h).

Fleisch auf ein Brett legen und mit Frischhaltefolie abdecken. Ränder mit einem scharfen Messer ca. 1 cm einschneiden und mit einer Pfanne plattieren. Fleisch auf einer Seite mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rostbratenscheiben mit der gewürzten Seite nach unten in die mit etwas Butterschmalz erhitze Pfanne legen. Beidseitig rasch anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und in der Kasserole warmstellen. Bratenrückstand mit Rindssupe ablöschen und etwas einkochen lassen. Das Fleisch mit der Sauce zudecken und ca. 1 Stunde dünsten.

Zwiebelringe mit Mehl stauben und schwimmend im heißen Butterschmalz goldgelb backen. Die Ringe auf eine Küchenrolle legen (Fett abtropfen lassen). Rostbraten mit gebackenen Zwiebelringen servieren.