

Zwiebelrostbraten vom Rumpsteak mit Serviettenknödel

Zutaten für 2 Personen

Für Braten und Röstzwiebeln:

- 2 Rumpsteaks á 250 g
- 1 große Zwiebel
- 3 EL Mehl
- 1 TL Paprikapulver
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Für die Sauce:

- 1 große Zwiebel
- 200 ml trockener Rotwein
- 450 ml Kalbsfond
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Zucker
- 3 Lorbeerblätter
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Für die Knödel:

- 5 Scheiben Toastbrot
- 50 ml Milch
- 1 Ei
- 30 g Butter
- 3 EL Mehl
- ¼ Bund glatte Petersilie
- ½ TL Kurkuma
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Für die Sauce die Zwiebel abziehen, vierteln, in dünne Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Zucker und etwas Salz würzen. Tomatenmark und Lorbeerblätter zugeben und ca. 3

Minuten anbraten. Mit Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Fond angießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Röstzwiebeln Frittieröl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen, in Scheiben hobeln und mit Mehl und Paprikapulver in einer Schüssel mischen. Die Zwiebelringe in der Fritteuse ca. 2 Minuten goldgelb frittieren.

Für den Braten das Steak waschen, trocknen, mit Olivenöl bestreichen und leicht salzen. Den Fettrand am Fleisch vorsichtig mit einem scharfen Messer einschneiden und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten und ruhen lassen. Mit reichlich Pfeffer würzen.

Für die Knödel Toastbrot in grobe Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch in einem Topf leicht erhitzen und darüber gießen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Petersilie, Muskat, etwas Kurkuma, Salz und Pfeffer zum Brot geben. Das Ei trennen und das Eigelb unterrühren. Die Butter erwärmen und ebenfalls dazu geben. Das Eiweiß halbsteif aufschlagen und unterheben. Mit etwas Mehl zu einem kompakten Knödelteig verkneten.

Frischhaltefolie einbuttern, die Masse darauf geben, zu einem Bonbon wickeln, in Alufolie einwickeln und ca. 20 Minuten in leicht köchelndem Wasser gar ziehen lassen. Am Schluss ein Ende der Rolle abschneiden und den Knödel hinausdrücken.

Den Zwiebelrostbraten vom Rumpsteak mit Serviettenknödel auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Tabea Eckardt

Quelle: Die Küchenschlacht vom 13. Februar 2017

Episode: ChampionsWeek / Hausmannskost