



Rezeptsammlung



Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln, Röstzwiebeln, Bratenjus und Meerrettichsauce

Vorbereitungszeit: 1,5 Std.

Kochzeit: 1,0 Std.

Gesamtzeit: 2,5 Std.

Quelle: Torsten Voß

Portionen: 4

#rindfleisch #hauptspeise

EINLEITUNG

Zwiebelrostbraten ist sicherlich keine große Hürde, so denken vielleicht einige. Aber die Probleme ergeben sich im Detail. Wie produziere ich die besten Zwiebeln, Bratkartoffeln und den Bratenjus bzw. die Meerrettichsauce?

In diesem Fall hatte ich Rumpsteaks als Fleischgabe gewählt. Zwiebelrostbraten hört sich zwar nach Braten an, ist aber eigentlich ein Steakgericht. Einige klopfen das Fleisch, andere nicht. Ich gehöre zur zweiten Gruppe, zumindest wenn ich ein hervorragendes Steak vor mir habe. Beim Klopfen werden die Bindegewebsstrukturen teilweise zerrissen, auch die Eiweißstränge werden geschädigt. Nur braucht man das für ein Stück Fleisch, das kaum Bindegewebe aufweist und das nur so gering gegart wird, dass das Eiweiß nicht gerinnt und der Fleischsaft im Fleisch erhalten werden soll?

Innosol GmbH
11/2023

[Hier eingeben]

Ich meine, dass das keinen Sinn macht. Wer es trotzdem gerne klopft, der kann es natürlich auch weiterhin machen.

Zusätzlich habe ich zum Gericht eine Meerrettichsauce gegeben, weil diese perfekt zum Gericht passt. Scheint irgendwie doppelt – gemoppelt: ist es aber nicht.

Nun zu den Zutaten.

ZUTATEN

Für die Röstzwiebeln 1:

10 Zwiebeln
Salz
Zucker

Für den Zwiebelrostbraten:

1 kg Roastbeef
Salz
Pfeffer
Zucker
neutrales Öl (zum Anbraten)

Röstzwiebeln 2:

75 g Mehl
2 EL Paprikapulver edelsüß
neutrales Öl (zum Frittieren)

Für die Bratensauce:

400 ml Rinderjus
2 EL Mehl
100 g Butter
Salz (zum Abschmecken)
Pfeffer
optional: Speisestärke

Für die Meerrettichsauce:

50 g Mehl
50 g Butter
400 g Milch
Salz
Pfeffer
Zucker
Muskat
Meerrettich (frisch oder Glas)

[Hier eingeben]

Für die Bratkartoffeln:

1 kg Kartoffeln, festkochend

Salz

Pfeffer

neutrales Öl

2 EL Stärke

30 g Butter

Für das Fertigstellen:

1 Bund Petersilie (glatt - gehackt)

ZUBEREITUNG

Röstzwiebeln 1:

Mit einer Mandoline oder einem Messer die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Die geschnittenen Zwiebeln mit Salz, Paprika und etwas Zucker (1:6 Zucker zu Salz) einstreuen, etwas massieren und 15 Minuten auf einem Küchenpapier ziehen lassen. In dieser Zeit nimmt das Salz und auch der Zucker Flüssigkeit aus der Zwiebel. Das ist für den Röstvorgang in der Fritteuse von großem Vorteil.

Zwiebelrostbraten:

Den Ofen auf 100 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Das Fleisch schon gut eine Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und jetzt bereits salzen und etwas Zucker aufstreuen (siehe oben). Das Öl in die Pfanne geben und bei hoher Hitze auf beiden Seiten scharf anbraten - das dauert zwischen 1 und 2 Minuten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in den Ofen legen. Gitterrost verwenden, unter das Rost ein Blech legen, damit der Saft nicht in den Ofen läuft (kann auch mit Backpapier ausgelegt werden).

Ein Kerntemperaturfühler stechen und die Zieltemperatur von 52 Grad (medium-rare) notieren.

Röstzwiebeln 2:

Die Zwiebeln jetzt etwas auspressen und abtrocknen. In einem Gefäß Mehl und Paprika vermischen. Das Öl in der Fritteuse oder in einem Topf auf 160 Grad erhitzen. Die Zwiebeln portionsweise mehlieren und sofort nach dem Mehlieren in das heiße Öl geben - aber Achtung: gebt nicht zu viele Zwiebeln in das heiße Fett. Durch die Restfeuchtigkeit in den Zwiebeln kann das Fett stark ansteigen und überlaufen. Das ist nicht ungefährlich. Wenn Ihr einen Topf benutzt, dann füllt diesen nur zu 33% mit Öl, dann kann sich das Öl ausbreiten und ein Überlaufen des Topfes ist relativ unwahrscheinlich.

Die Zwiebeln bleiben nun so lange im Öl, bis sie goldgelb geworden sind. Achtet darauf, dass sie im Öl nicht zu dunkel werden, da sie nach dem Garen noch nachbräunen und dann leicht bitter werden können. Es bietet sich an die Zwiebeln auf ein Küchenpapier entfetten zu lassen. Schon sind sie fertig und können einfach bei Zimmertemperatur in einer Schale verbleiben, bis sie gebraucht werden.

[Hier eingeben]

Bratensauce:

Wir benutzen jetzt wieder die Pfanne, die wir für das Anbraten des Fleisches benutzt hatten. Das überschüssige Fett kann entsorgt werden. Die Pfanne wird wieder erhitzt und das Mehl wird eingestreut. Dann wird das Mehl geröstet, bis es eine leicht braune Farbe angenommen hat. Bitte bräunt das Mehl nicht zu sehr. Auf der einen Seite besteht die Gefahr, dass das Mehl bitter wird und auf der anderen Seite bindet das Mehl nicht mehr so gut, da die Mehlkörper durch die Hitze zerstört werden. Als guter Anhaltspunkt sind rund 150 Grad Celsius – heißer sollte die Pfanne nicht sein.

Dann gießt Ihr den kräftigen Rinderfond in die Pfanne und reduziert diesen etwas, bis die gewünschte Bindung erreicht ist. Besser wäre eine Demiglace, aber ein Fond tut es auch. Zum Abschluss gebt Ihr die Butter in die Sauce und würzt mit Salz und Pfeffer. Die Sauce könnt Ihr jetzt in den Ofen stellen (70 Grad).

Meerrettichsauce:

Bei der Meerrettichsauce handelt es sich um eine klassische Bechamelsauce, die zu den weißen Grundsaucen gehört. Um diese anzufertigen, müsst Ihr die Butter in einem Topf erhitzen, aber nicht bräunen. Darein gebt Ihr das Mehl und erhitzt es im Fett. Achtet darauf, dass das Mehl keine Farbe nimmt. Die Hitze im Topf sollte 120 Grad nicht übersteigen, dann kann das Mehl kaum Farbe nehmen. Wenn die Mehlschwitze noch heiß ist, dann könnt Ihr mit kalter Milch aufgießen. Nicht alles auf einmal, sondern in drei oder vier Gaben. Nach jeder Gabe gut durchrühren (Schneebeesen), dann gibt es keine Klumpen.

Jetzt kann die Sauce auf die gewünschte Konsistenz gebracht werden. Wenn sie Euch zu dick ist, dann etwas Milch zugeben, im anderen Fall etwas länger einkochen lassen. Die Bechamel sollte 20 Minuten köcheln, damit der Mehlgeschmack nicht mehr vorhanden ist. Nun noch mit den Gewürzen abschmecken und den Meerrettich zugeben. Dieses bitte kurz vor dem Servieren, da die ätherischen Öle des Meerrettichs sehr flüchtig sind. Auch diese Sauce in den Ofen stellen und warmhalten.

Bratkartoffeln:

Wenn es geht, sollten die Bratkartoffeln am Vortag in der Schale gekocht worden sein. Allerdings nicht gar, sondern zu 75% gegart. Dann heiß abpellen und für den nächsten Tag wegstellen. Am Kochtag die Kartoffeln in dicke Scheiben (0,5 cm) schneiden und mit der Speisestärke bestreuen. Da die Kartoffeln nicht gargekocht wurden, können sie jetzt mit der Stärke vermischt und überschüssige Stärke kann wieder entfernt (abgeseibt) werden. Das Öl in die Pfanne geben und hohe Hitze erzeugen, jedoch darauf aufpassen, dass das Öl nicht raucht. Dann die Kartoffeln zugeben und für zwei drei Minuten auf hoher Hitze brachten. Exemplarisch schauen, wie die Unterseite aussieht und dann die Hitze auf Mittel zurückstellen.

Bratkartoffeln wollen nicht zu häufig gewendet werden. Daher die eine Seite gut bräunen, salzen und pfeffern und dann bei mittlerer Hitze auf der anderen Seite fertigbraten. Erst zum Schluss kommt die Butter hinzu, sie soll nicht mitbraten, sondern den Geschmack abrunden. Wenn die Pfanne zu heiß wäre, dann würde die Butter verbrennen und einen bitteren Geschmack annehmen. Auch Zwiebeln müssen bei diesen Bratkartoffeln nicht zugefügt werden, da ja ausreichend Röstzwiebeln produziert werden.

[Hier eingeben]

Fertigstellen:

Wenn die Kartoffeln schön braun sind, kann angerichtet werden. Gebt das Fleisch auf die Bratkartoffeln. Die Bratensauce bildet den Spiegel, die Meerrettichsauce wird dekorativ auf dem Teller verteilt. Dann einen "riesigen" Berg Zwiebeln auf das Fleisch legen. Auf die Bratkartoffeln die Petersilie streuen.

Guten Appetit!