

Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:
774 kcal Brennwert 51,9 g Kohlenhydrate 41,2 g Fett 48 g Eiweiß
8,5 g Ballaststoffe

Einkaufszettel

Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln

- 7 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 25 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 250 ml Wasser
- 4 Scheiben Roastbeef
- 4 Stück Zwiebel
- frische Petersilie, fein gehackt
- Etwas Mehl zum Wenden

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu
Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17
E-Mail: info@gefro.de

1 Kartoffeln vorbereiten:

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in Salzwasser garen. Anschließend abgießen, etwas ausdampfen und vollständig abkühlen lassen.Die Kartoffeln pellen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.

2 Fleisch vorbereiten:

Die Roastbeefscheiben leicht klopfen. Den Fettrand in Abständen von etwa 2-3 cm einschneiden, damit sich das Fleisch beim Braten nicht wölbt. Dabei nicht in das eigentliche Fleisch schneiden. Das Fleisch von beiden Seiten mit GEFRO Fleischwürze und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

3 Zwiebeln vorbereiten:

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

4 Fleisch anbraten:

2 EL GEFRO Brat- und Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Roastbeefscheiben darin von beiden Seiten kräftig anbraten.

5 Fleisch im Ofen ziehen lassen:

Nach dem Braten das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 120 °C noch ca. 14-16 Min. ziehen lassen. Bei Heißluft den gebratenen Rostbraten auf einen Rost legen. Darunter ein Blech stellen, da Fett abtropfen kann.Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Fleischscheiben und dem gewünschten Gargrad ab.

6 Zwiebeln goldbraun braten:

3 EL GEFRO Brat- und Frittieröl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe hineingeben und bei niedriger bis mittlerer Hitze langsam braten. Dabei regelmäßig wenden, bis sie weich und gleichmäßig goldbraun sind.Einen Teil der gebratenen Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und für das Anrichten beiseitestellen.

7 Bratkartoffeln zubereiten:

Während die Zwiebeln braten, 2 EL GEFRO Brat- und Frittieröl in einer zweiten großen Pfanne erhitzen.Die Kartoffelscheiben hineingeben und bei mittlerer bis hoher Hitze goldbraun und knusprig braten. Die Kartoffeln zunächst einige Minuten ungestört braten lassen und erst wenden, wenn die Unterseite schön gebräunt ist.Die fertigen Bratkartoffeln mit GEFRO Bratkartoffel Würzmischung würzen und kurz durchschwenken.

8 Soße zubereiten:

250 ml Wasser zu den übrigen Zwiebeln in die Pfanne geben und aufkochen. 25 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft einrühren und kurz köcheln lassen. Die Soße mit GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

9 Anrichten & Servieren:

Den Rostbraten aus dem Ofen nehmen und mit der dunklen Soße und den knusprigen Bratkartoffeln auf Tellern anrichten. Die beiseitegestellten goldbraunen Zwiebeln auf dem Fleisch verteilen und nach Belieben mit frisch gehackter Petersilie garnieren.
Tipps & Varianten:Tipp: Das Fleisch etwa 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. So lässt es sich gleichmäßiger braten.Tipp: Für besonders schöne Bratkartoffeln die gekochten Kartoffeln vollständig abkühlen lassen. Noch besser eignen sich bereits am Vortag gekochte Kartoffeln. Sie sind fester und lassen sich leichter knusprig braten.Variante: Roastbeef ist die klassische Wahl für Zwiebelrostbraten. Alternativ eignet sich Entrecôte besonders gut, wenn das Fleisch etwas stärker marmoriert und dadurch besonders saftig sein soll. Auch Rumpsteak eignet sich sehr gut für die Zubereitung.Variante: Wer die Zwiebeln lieber knusprig mag, kann die Zwiebelringe vor dem Braten leicht in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl gut abklopfen und zusätzlich 1-2 EL GEFRO Brat- und Frittieröl verwenden. Die Zwiebelringe goldbraun und knusprig braten, aus der Pfanne nehmen und erst beim Anrichten auf dem Fleisch verteilen. Bei dieser Variante die Soße ohne Zwiebeln im Bratensatz zubereiten.
Nicht vergessen: Die Garzeit des Fleisches kann je nach Dicke der Roastbeefscheiben variieren. Wer den Rostbraten rosa servieren möchte, orientiert sich am besten an einer Kerntemperatur von etwa 55-60 °C.