

Zwiebel-Rostbraten mit Bratkartoffeln und Feld-Salat

Für 2 Personen

2 Rindslenden	4 festk. Kartoffeln	4 Zwiebeln
2 Essiggurken	100 g Feldsalat	1 Knoblauchzehe
1 TL Kapern	100 g saure Sahne	2 EL Butter
2 TL Senf	2 EL Mehl	250 ml Fleischfond
6 EL Olivenöl	1 TL Würze	1 TL Paprikapulver, edelsüß
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Eine Zwiebel abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne zwei Esslöffel Butter und einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln mit der Zwiebel anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Ein Dressing aus Würze, drei Esslöffeln Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer anrühren und über den Salat geben. Für den Rostbraten die restlichen Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm halten. Die Rindslenden waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im Mehl wenden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin vier Minuten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und ebenfalls im Backofen warm stellen. Mit dem Fleischfond den Bratansatz lösen. Die Essiggurken in Würfel schneiden. Anschließend die Kapern, die Gurkenwürfel, und die Sahne in die Pfanne einrühren. Die Soße mit dem Senf, dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salatmarinade über den Feldsalat geben. Die Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln und Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Weigenand am 23. Juni 2010