

# Zwiebelrostbraten, Portwein-Jus, Bratkartoffeln, Möhren

**Für zwei Personen**

**Für den Zwiebelrostbraten:**

2 Rinderhüftsteaks à 200 g	1 Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe
25 g Mehl	1-2 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Portweinjus:**

1 Schalotte	50 ml Portwein	50 ml Rotwein
250 ml Rinderfond	1 TL Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin
2 EL Butter	2 EL Mehl	Salz
Pfeffer		

**Für die Bratkartoffeln:**

300 g festk. Kartoffeln	50 g Speck	1 Schalotte
2 Zweige glatte Petersilie	Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

**Für das Möhrengemüse:**

6 Möhren mit Grün	1 Zitrone	2 EL Butter
250 ml Gemüsefond	3 Zweige glatte Petersilie	2 TL Zucker
Pflanzenöl		

**Für den Zwiebelrostbraten:**

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 160 Grad aufheizen. Steaks waschen, trockentupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Steaks von allen Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Währenddessen die Gemüsezwiebel abziehen und in dicke Ringe schneiden, anschließend in Mehl wälzen. Die mehlierten Zwiebeln beiseitestellen. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten ziehen lassen.

Zwiebeln in der Fritteuse goldbraun backen, dann auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und anschließend leicht salzen. In einer anderen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch abziehen und mit der flachen Messerseite einmal andrücken.

Rosmarinzwig abbrausen, trockenwedeln und mit dem Knoblauch in die Pfanne geben. Die Steaks aus dem Ofen holen, wieder in die Pfanne geben und nochmals kurz 1- 3 Minuten nachbraten.

**Für die Portweinjus:**

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Fleischpfanne mit dem Bratensatz glasig andünsten. Das Tomatenmark hinzugeben und kurz mit rösten. Anschließend den Portwein angießen und fast komplett einkochen lassen. Die Gemüsebrühe und den Rotwein eingießen und 5 Minuten mit dem Rosmarinzwig köcheln lassen.

Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl hinzugeben. Alles gut vermischen und Farbe annehmen lassen. Sobald die Mehlschwitze dunkelgelb ist, die Jus aus der Pfanne durch ein Sieb abgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Sauce zu dickflüssig, kann sie mit Gemüsefond wieder angegossen werden.

**Für die Bratkartoffeln:**

Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Blattpetersilie abbrausen, trockenwedeln und grob klein schneiden. Den Speck würfeln und mit den restlichen Zutaten zusammen bereitstellen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel bei hoher Hitze anbraten. Wenn die ersten braunen Stellen

an den Kartoffeln zu sehen sind, den Speck und die Zwiebeln dazu geben und die Hitze reduzieren. Alles zusammen anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie zum Schluss darüber geben.

**Für das Möhrengemüse:**

Möhren waschen, schälen und das Grün bis auf 1 cm kürzen.

Öl in einem Topf erhitzen und die Möhren darin bei mittlerer Hitze kurz etwas Farbe nehmen lassen. Den Zucker einstreuen und karamellisieren lassen. Anschließend die Gemüsebrühe angießen und bissfest garen.

Möhren anschließend abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Butter, dem Zitronenabrieb und der Petersilie aromatisieren.

Die Jus auf einen Teller geben und das Fleisch aus der Pfanne darauflegen. Mit Zwiebeln garnieren. Bratkartoffeln und Möhrengemüse anlegen.

Tobias Zenger am 21. Februar 2022