

Zwiebel-Rostbraten vom Roastbeef auf Vollkorn-Baguette

Für zwei Personen

4 Scheiben Roastbeef á 200 g	1 Vollkornbaguette	2 Gemüsezwiebeln
1 Knoblauchzehe	3 Lorbeerblätter	2 EL Mehl
1 TL Zucker	2 TL Paprikapulver	2 TL Tomatenmark
100 g Butter	100 ml Rotwein	250 ml Kalbsfond
100 ml Knoblauchöl	500 ml Frittieröl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse mit dem Frittieröl füllen und auf 180 Grad erhitzen. Die Zwiebeln sowie die Knoblauchzehe abziehen und in sehr feine Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch, dem Zucker und einer Prise Salz in die heiße Pfanne geben. Die Lorbeerblätter untermischen und circa drei Minuten lang anbraten. Anschließend das Tomatenmark zugeben, mit dem Rotwein ablöschen und alles einkochen lassen. Sobald der Sud eingekocht ist, mit dem Kalbsfond auffüllen und für zehn Minuten einkochen lassen. Abschließend die Butter zugeben, einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Zwiebeln mit dem Paprikapulver und dem Mehl bestäuben und in die Fritteuse geben, bis sie goldbraun werden. Die Röstzwiebeln herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Das Vollkornbaguette halbieren, längs aufschneiden und mit dem Knoblauchöl einreiben. Die Baguettescheiben für einige Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und den Fettrand entfernen. Jede Scheibe mit Olivenöl einpinseln. Eine Grillpfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten darin anbraten. Das Baguette aus dem Ofen nehmen und auf einen Teller geben. Je eine Scheibe Fleisch auf eine Baguettehälfte geben. Die Röstzwiebeln sowie die Soße darüber geben und servieren.

Jasmin Degenhardt am 27. November 2012