



Schwäbischer Zwiebelrostbraten

mit Sauerkraut und Bratkartoffeln

30-40min 4 Portionen

Dieser köstliche Zwiebelrostbraten wird dich und deine Lieben begeistern! Dabei musst du gar nicht lange in der Küche stehen, um das zarte Entrecôte zusammen mit knusprigen Bratkartoffeln, feinem Sauerkraut und - natürlich! - einer leckeren Zwiebelsauce zu Tisch zu bringen.

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 500g Weinsauerkraut
- 4 Bio-Rinderhüftsteaks
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Sparschäl器
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 661kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 49.0g, Eiweiß 35.9g



1. Kartoffeln vorkochen

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und in 1-2cm dicke Scheiben schneiden, dann in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze ca. 5Min. vorkochen. Die **Kartoffeln** sollen noch nicht ganz durchgaren. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, dann zwischen Frischhaltefolie legen und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne leicht plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Zwiebeln schneiden

In der Zwischenzeit die **Zwiebeln** schälen und in feine Ringe schneiden. Die **Lauchzwiebeln** ebenfalls in feine Ringe schneiden.



3. Sauerkraut erwärmen

Das **Sauerkraut** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann in einem mittelgroßen Topf abgedeckt bei mittlerer Hitze erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf kleinster Stufe bis zum Servieren warm halten.



6. Bratkartoffeln zubereiten

Die **Zwiebelringe** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben und mit 450ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** unterrühren und die **Sauce** 3-4Min. bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Das **Fleisch** dazugeben und bis zum Servieren in der **Sauce** ziehen lassen.

Die **Kartoffeln** in einer weiteren großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 7-8 Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Bratkartoffeln** mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und zusammen mit dem **Rostbraten**, dem **Sauerkraut** und der **Zwiebelsauce** servieren.