



Schwäbischer Zwiebelrostbraten

mit Sauerkraut und Bratkartoffeln



30-40min



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Sauerkraut
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- 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 608kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 53.9g, Eiweiß 38.1g



1. Kartoffeln vorkochen

In einem mittelgroßen 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 in ca. 5Min. vorkochen. Die **Kartoffeln** sollen noch nicht ganz durchgaren. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann zwischen Frischhaltefolie legen und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne leicht plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 **Lauchzwiebel** ebenfalls in feine Ringe schneiden.



5. Zwiebelsauce zubereiten

Die **Zwiebelringe** in derselben Pfanne mit ca. 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Mit ca. 1/2EL Mehl bestäuben und mit 250ml Wasser ablöschen. Die **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren und die **Sauce** 3-4Min. bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Das **Fleisch** dazugeben und bis zum Servieren in der **Sauce** ziehen lassen.



3. Sauerkraut erwärmen

Die **1/2 des Sauerkrauts** in einem kleinen Topf abgedeckt bei mittlerer Hitze erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf kleinster Stufe bis zum Servieren warm halten. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch das **gesamte Sauerkraut** verwenden.



6. Bratkartoffeln zubereiten

Die **Kartoffeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL 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.