



Zwiebelrostbraten aus der Hüfte

*mit Spätzle und
Wurzelgemüse*

Zwiebelrostbraten aus der Hüfte

Zutaten

Für 4 Personen

Für den Zwiebelrostbraten

4	Rinderhüftsteaks, je ca. 200 g
Etwas	Salz
Etwas	Pfeffer
2 EL	Rapsöl
4	große Zwiebeln
1 EL	Butter
1 TL	Zucker
1/2 Tasse	Rinderbrühe
1/2 Tasse	Rotwein, optional

Für die Beilagen

Spätzle

400 g	Mehl Type 550 oder Spätzlemehl
4	Eier M
130 ml	Wasser oder Milch
Etwas	Salz

Wurzelgemüse

2	Karotten
2	Pastinaken
1	kleiner Knollensellerie
Etwas	Olivenöl
Etwas	Salz
Etwas	Pfeffer
Etwas	Frische Kräuter (Thymian, Rosmarin)

Zubereitung

1. Wurzelgemüse zubereiten

Das Gemüse schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden (1cm Kantenlänge).

In einer geeignete Form (Auflaufform, Bräter) mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und frischen Kräutern vermengen. Bei 200°C im vorgeheizten Grill etwa 20–30 min rösten, bis das Gemüse weich und leicht karamellisiert ist.

2. Spätzle zubereiten

Mehl, Eier, Wasser oder Milch und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig durch eine Spätzlepresse oder Spätzlelehobel ins kochende Wasser geben. Wenn die Spätzle an die Oberfläche steigen, sind sie fertig. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einem Sieb kurz abtropfen lassen.

Vor dem Servieren: In einer Pfanne Butter schmelzen und die Spätzle darin schwenken mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

3. Zwiebelrostbraten vorbereiten

Wurzelgemüse aus dem Grill nehmen und warmstellen. Die Rinderhüftsteaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln in Ringe schneiden.

Auf dem Grill in einer geeigneten Pfanne oder Bräter das Öl erhitzen und die Steaks von beiden Seiten 2–3 min bei direkter Hitze scharf anbraten (ca. 200°C), bis sie eine schöne Kruste haben. Anschließend herausnehmen und warm halten.

Hitze am Grill reduzieren. In derselben Pfanne die Butter schmelzen, den Zucker hinzufügen und die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren. Mit Rinderbrühe (und optional Rotwein) ablöschen, kurz aufkochen lassen und die Steaks wieder die Pfanne geben. Im geschlossenen Grill bei etwa 160°C auf die Kerntemperatur von 54°C bringen (etwa 10 min).

Servieren

Den Zwiebelrostbraten auf Tellern anrichten, die karamellisierten Zwiebeln darübergeben und mit Spätzle und dem Wurzelgemüse servieren.

Tipp:

Die Spätzle lassen sich wunderbar am Vortag zubereiten oder auch einfrieren. Ebenfalls sind Spätzle als GQ-Bayern Produkt im Supermarkt zu finden.

Klassisch kocht man den Rostbraten aus der Rinderlende oder dem Entrecôte. Meine Wahl ist jedoch die Hüfte da sie ein ausgezeichnetes und aromatisches Stück zum Kurzbraten ist und dabei den Geldbeutel schont.