

## Zwiebelrostbraten am Stück mit Kartoffelpüree



### Mit Niedertemperatur und dem Kerntemperaturfühler zum perfekten Braten

Ein saftiger Zwiebelrostbraten ist eine satte Entschädigung für das eisige Wetter draußen.

Wer mit niedrigen Temperaturen garen möchte braucht einen zuverlässigen Backofen. Um köstliche Brataromen zu bekommen, wird das Fleisch vorher in der Pfanne angebraten. Anschließend kommt es bei 80° C in den Ofen.

Mit einem Kerntemperaturfühler lässt es sich genauer arbeiten. Manche Öfen sind bereits mit einem Fleischthermometer bzw. Kerntemperaturfühler ausgestattet. Wer keinen hat, der kann einen im Haushaltsgeschäft kaufen. Die Messnadel wird mittig in das Brateninnere gesteckt und während des Garens im Fleisch gelassen.

Wer das Fleisch medium mag, der sollte eine Kerntemperatur um die 60° C anvisieren. Bei unserem Foto hatte das Fleisch eine Kerntemperatur von 64° C. Im Internet findet man viele Tabellen für verschiedene Fleisch-Kerntemperaturen. Bei diesem kalten Wetter lässt es sich gut recherchieren.

Hier unsere heutige Rezeptur für "**Zwiebelrostbraten am Stück mit Kartoffelpüree**":

## Zutaten

**Für 4 Personen:**

Für den Rostbraten:

- 800 g Roastbeef
- Öl zum Einreiben
- Salz, Pfeffer

Für die Soße:

- 400 ml Rinderbrühe
- 150 ml Rotwein
- 400 g Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- Öl zum Anbraten
- 1 EL Tomatenmark
- 50 g Butterwürfel, kalt

Für das Kartoffelpüree:

- 500 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 150 ml Milch
- 50 ml Sahne
- 40 g Butter
- Salz, Muskatnuss

Garnierung: Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

## Zubereitung

**Das Roastbeef** etwas salzen und gut mit Öl einreiben. Eine große Pfanne erhitzen. Das Fleisch nun von allen Seiten anbraten bis es überall eine appetitliche Farbe hat.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Nun das angebratene Fleisch pfeffern und auf ein Ofengitter (darunter ein Backblech) legen. In den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 2 Stunden garen. Nach der Garzeit wird das Fleisch im ausgeschalteten Backofen 10 Minuten ruhen gelassen. So kann sich der Fleischsaft wieder setzen.

**Für die Soße:** In der gleichen Pfanne die Zwiebelringe mit etwas Öl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Dabei immer wieder rühren. Die Zwiebelringe auf einen Teller geben. Zum Bratensatz in der Pfanne 1 EL Tomatenmark hinzufügen und einrühren. Mit 150 ml Rotwein ablöschen. Nun alles einkochen lassen bis der Wein eine sirupartige Konsistenz hat. Anschließend mit 400 ml Rinderbrühe angießen und auf die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren 50 g kalte Butterwürfel in die Soße geben und rührend auflösen. Dabei die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren. Die Hälfte der angebratenen Zwiebelringe in die Soße geben.

**Für das Kartoffelpüree** die Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Die Kartoffel in einem Topf mit Wasser leicht bedecken. Das Wasser leicht salzen und die Kartoffeln mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten weich kochen. Nun das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln in einem Sieb gut ausdämpfen lassen. Die Milch, Sahne und Butter in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln noch heiß mit einer Kartoffelpresse in den Topf pressen. Rührend leicht erhitzen, nicht mehr kochen. Mit Salz und Muskat würzen.

Zum Servieren den Rostbraten in Scheiben schneiden, auf Teller verteilen und auf der Oberfläche mit Salz bestreuen. Mit der Zwiebelsoße, etwas angebratenen Zwiebelringen, Kartoffelpüree und Schnittlauchröllchen servieren.

**Tipp:** Mit einem Kerntemperaturfühler kann man präzise arbeiten. Siehe Blog Niedertemperatur! Wer das Fleisch medium mag, steuert eine Kerntemperatur um die 60° C an. Das Fleisch auf dem Bild hatte eine Kerntemperatur von 64° C.

