

Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 08.02.2015



Hausmannskost

Zwiebelrostbraten mit Kräuterkartoffeln



Zutaten für 4 Personen

4 Scheiben Roastbeef à 160 g
120 g kl. festkoch. Kartoffeln
1 Metzgerzwiebel
2 Knoblauchzehen
Thymianzweig
Rosmarinzweig
Butter
Mehl
weißer Balsamicoessig
Geflügelbrühe
mittelscharfer Senf
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Kochutensilien

Topf
2 Pfannen
Fritteuse
Küchenkrepp
Schneidebretter
scharfe Messer
Küchentuch



Tipps und Wissenswertes

Gute Qualität erkennt man an vielen Faktoren:

Farbe: Je dunkler das Fleisch, desto älter das Tier. So sollten Kalbfleisch rosa bis hellrot, Färsen- und Ochsenfleisch kräftig rot und Kuhfleisch dunkelrot sein.

Marmorierung: Je mehr Fettadern das Fleisch durchziehen, desto besser der Geschmack. Die Marmorierung ist unter anderem abhängig von Rasse und Alter; junges Fleisch ist weniger marmoriert als das von Ochsen und Färsen.

Saftigkeit: Fleisch, das im eigenen Saft liegt, hat keine gute Qualität, da es durch den Flüssigkeitsverlust trocken wird.

Zartheit: Rindfleisch muss reifen, um zart und aromatisch zu werden. Am zartesten sind Ochsen- und Färsenfleisch.

Der menschliche Körper wird mit hochwertigem Eiweiß, Mineralstoffen, Eisen und Selen durch Rindfleisch versorgt.

Am besten gelagert wird das Fleisch in einer mit Folie oder einem feuchten Tuch bedeckten Schüssel im Gemüsefach.

Kastenmeiers

HITRADIO RTL
SACHSEN

Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 08.02.2015



Hausmannskost

Zwiebelrostbraten mit Kräuterkartoffeln

Zubereitung

Falls noch im Ganzen, zu Beginn das Fleisch in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und dünn plattieren.



Kartoffeln in Salzwasser kochen. Danach abschrecken, schälen und erkalten lassen.



Zwiebel schälen. Eine Hälfte in Ringe und die andere in Scheiben schneiden.



Die Zwiebelringe mehlieren und mit Paprikapulver würzen.

Anschließend frittieren und auf Küchenpapier abtropfen.

Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer heißen Pfanne mit Öl anschließend kurz von beiden Seiten an-, jedoch nicht durchbraten.



Danach das angebratene Fleisch auf einem Teller zur Seite stellen.



Eine Butterflocke in die bereits genutzte Pfanne geben. Zwiebelscheiben und eine ange-drückte Knoblauchzehe darin glasig dünsten.

Das Ganze mit Geflügelbrühe ablöschen.

Sauce mit mittelscharfem Senf abschmecken. Fleisch hinzugeben und kurz ziehen lassen.

Kartoffeln mit weißem Balsamico, angedrückter Knoblauchzehe und Aromaten bei leichter Hitze in einer anderen Pfanne goldgelb anbraten.



Stiele der Aromaten aus der Pfanne nehmen. Den Rest zusammen mit dem Roastbeef anrichten.



Zum Schluss die frittieren Zwiebelringe auf dem Roastbeef anrichten.

Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit!