



Zwiebelrostbraten à la Alex

in der Edelstahl-Antihaft-Pfanne

Das brauchst du dafür:

- 4 gut abgehangene Scheiben vom Roastbeef (à ca. 180 g, ersatzweise Rinderlende)
- 1 EL Senf
- 2 EL Pfeffer Salz Mix von Edelschmaus
- Mehl zum Bestäuben
- 50 ml Pflanzenöl
- 200 ml Rinderbrühe (ersatzweise Instantbrühe)
- 20 g kalte Butter

So wird's gemacht

- Die Sehnen am Fleischrand in ca. 2 cm Abständen einschneiden, damit sich das Fleisch beim Braten nicht wölbt.
- Die Scheiben zwischen Klarsichtfolie vorsichtig mit der Hand / Fleischklopfer platt drücken, beidseits mit Senf bestreichen und würzen .
- Eine Seite des Fleisches mit Hilfe des Streufix mit Mehl bestäuben.
- In die Edelstahl-Antihaft-Pfanne 50 ml Öl erhitzen. Das Fleisch mit der Mehlseite nach unten einlegen und beidseitig insgesamt 3 Min. scharf anbraten.
- Herausnehmen und in Alufolie wickeln und bei 80°C in den Backofen für ca. 20 Min. ziehen lassen. (medium)
- Bratensatz mit Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen.
- Die Bratensauce mit kalten Butterstückchen binden, nicht mehr kochen. Fleisch mitsamt dem ausgetreten Fleischsaft zur Sauce geben, kurz warm werden lassen.
- Fleisch anrichten und die Röstzwiebeln darüber geben.