

ZWIEBELBRATEN

ZUTATEN

1 Kg Rindfleisch (z.B. Schulter)
Salz, Pfeffer
2 EL Öl
50 g Butter

500 g kleine Zwiebeln, geschält
3 TL Tomatenmark
2 EL Mehl
heißes Wasser zum Aufgießen

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 170 °C vorheizen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben.

Das Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten anbraten, herausnehmen und das Fett abgießen.

Die Butter im Bräter zerlassen, das Fleischstück darin wenden, seitlich die Zwiebeln einlegen, ebenfalls in der Butter wenden und leicht salzen. Das Fleisch unter ständigem Begießen mit der Bratbutter 60 Minuten im Ofen braten. Das Tomatenmark und das Mehl unter die Zwiebeln rühren, weitere 50–60 Minuten braten. Immer wieder etwas heißes Wasser zugießen, je nach gewünschter Konsistenz der Sauce. Garprobe machen.

Das Fleisch herausnehmen und kurz ruhen lassen. Quer zur Faser aufschneiden und mit einem Teil der Zwiebelsauce anrichten. Die restliche Sauce dazu servieren.

Tipp: Als Beilagen passen gut Kartoffelbrei und grünes Bohnengemüse.

