

| Die Küchenschlacht-Promi-Woche - Menü am 16.11.2016 |
Thementag mit Nelson Müller



Tagesmotto: „Schwäbischer Zwiebelrostbraten mit Spätzle“

Zutaten für zwei Personen

Für den Zwiebelrostbraten:

400 g Roastbeef
200 g Zwiebeln
1 Zweig Thymian
Pflanzenöl, zum Anbraten
Butter, zum Anbraten
Mehl, zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Spätzle:

250 g Spätzlemehl (Type 405)
5 Eier
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Butter, zum Schwenken

Für die Sauce:

200 g Zwiebeln
2 EL Tomatenmark
100 ml roter Portwein
400 ml Rinderfond
1 TL Majoran
Butter, zum Anbraten
Balsamicoessig, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.



Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Drei Eier und zwei Eigelbe mit einem Teelöffel Salz und 75 Milliliter Wasser in die Mulde geben. Alles von der Mitte aus mit einem Holzlöffel gründlich miteinander vermengen.



Den Spätzleteig mit etwas Abrieb der Muskatnuss würzen und den Teig so lange kräftig schlagen, bis er große Blasen wirft. Anschließend den Teig vom Brett ins kochende Wasser schaben und die Spätzle garen bis diese an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben und in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Für die Sauce die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln in Butter hell anbraten. Das Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit Portwein ablöschen und fast völlig einkochen lassen. Den Rinderfond in zwei Portionen nacheinander angießen, dabei die Flüssigkeit jeweils unter Rühren fast völlig einkochen lassen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer, Majoran sowie einem kräftigen Spritzer Balsamico würzen.

Für das Fleisch die Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. In Mehl wenden und anschließend in der Butter braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen. Das Roastbeef klopfen, bis es eine Dicke von eineinhalb Zentimeter hat. In einer Pfanne mit Öl zusammen mit dem Thymian von jeder Seite etwa zwei Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Zwiebeln darauf geben und für zehn Minuten in den Backofen geben.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle darin nochmals schwenken und etwas nachwürzen.

Den schwäbischen Zwiebelrostbraten mit Spätzle auf Tellern anrichten, mit der Blattpetersilie garnieren und servieren.