

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 26. Juni 2025 ▪  
**Tagesmotto „Meine Heimatküche“ mit Johann Lafer**



**Lisa Schmidt**

**Schwäbischer Zwiebelrostbraten mit Bratensauce,  
Spätzle und Schmelzzwiebeln**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den schwäbischen**

**Zwiebelrostbraten:**

300 g Rinderfilet

Butterschmalz, zum Anbraten

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet von allen Seiten in Butterschmalz scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen ca. 20 Minuten weitergaren, bis eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht ist.

**Für die Spätzle:**

2 Eier

250 g Mehl

200 ml Mineralwasser

2 Prisen Salz

Neutrales Pflanzenöl

Alle Zutaten zu einem festen, glatten Teig verarbeiten. Wasser nach und nach dazugeben, damit der Teig nicht zu flüssig wird. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Den Teig portionsweise entweder in eine Spätzlepresse geben oder über ein Spätzle Brett in kochendes Salzwasser schaben. Die Spätzle sind gar, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Spätzle mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine Schüssel geben. Einen kleinen Schuss Öl dazugeben, damit die Spätzle nicht zusammenkleben.

**Für die Bratensauce:**

1 Bund Suppengemüse

1 EL Butter

1 EL Butterschmalz

1 EL Preiselbeermarmelade

1 EL Tomatenmark

200 ml trockener Rotwein

500 ml Rinderfond

1 EL Sojasauce

2 Lorbeerblätter

5 Wacholderbeeren

5 Pfefferkörner

1 TL Piment

2 EL Stärke

1 TL Puderzucker

Salz, aus der Mühle

Puderzucker in einem Topf karamellisieren lassen. Tomatenmark dazu geben und anrösten. Suppengemüse in Würfel schneiden und in Butterschmalz anbraten. Alles mit Rotwein und Rinderfond ablöschen und köcheln lassen. Piment, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pfefferkörner mit in die Sauce geben und einkochen lassen. Immer wieder kleine Mengen Wein und Fond nachgießen und weiter einkochen lassen. Zum Schluss mit Sojasauce, Salz und Preiselbeermarmelade abschmecken. Butter zur Bindung unterrühren. Falls die Sauce noch etwas zu flüssig ist, etwas Stärke mit Fond mischen und unterrühren. Kurz aufkochen lassen, bis die Sauce die gewünschte Bindung hat. Einen Teil der Schmelzzwiebeln unter die fertige Sauce geben.

**Für die Schmelzzwiebeln:**

1 große Zwiebel  
30 g Butter  
½ TL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebeln mit dem Zucker darin anbraten und immer wieder rühren. Nach etwa 8–10 Minuten mit etwas Wasser ablöschen – nur so viel, dass sich der Bratensatz von der Pfanne löst und die Flüssigkeit sehr schnell wieder verdampft. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen, bis die Zwiebeln nach insgesamt ca. 12–15 Minuten Garzeit vollständig weich und satt gebräunt sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.