▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. November 2026 ▪
Tagesmotto „Regionale Klassiker“ mit Robin Pietsch



Katherina Gleich

Schwäbischer Zwiebelrostbraten mit dunkler Sauce und Spätzle

Zutaten für zwei Personen

Für die Spätzle:
3 Eier
50 ml Vollmilch
Butter, zum Anbraten
100 ml Mineralwasser
300 g Weizenmehl, Typ 550
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eier, Mehl und Salz in einer Schüssel verrühren. Mineralwasser und Milch langsam einrühren, bis ein leicht zäher Teig entsteht. Das kann man feststellen, wenn man einen Kochlöffel durch den Teig zieht und die Masse leichten Widerstand gibt.

Den Teig ca. 3-5 Minuten ruhen lassen und dann nochmals kurz durchrühren. Sollte die Konsistenz danach zu kompakt sein, noch 1-2 Teelöffel Wasser hinzufügen.

2 Liter Wasser in einem Topf erhitzen und kräftig salzen. Erst wenn das Wasser kocht, den Teig in den Spätzlehobel füllen und gleich in das kochende Wasser hineinhobeln. Kurz aufkochen lassen. Sobald die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen, sofort mit einem Schaumlöffel herausheben und in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. So lange den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle darin kurz anbraten. Mit Salz würzen.

Für das Fleisch und die Sauce:
2 Rumpsteaks, je ca. 200–250 g, ca.3-4 cm dick
2 große Speisezwiebeln
2 EL Butterschmalz
1 EL kalte Butter
400 ml Rinderfond
150 ml trockener Rotwein
1 TL Tomatenmark
1 TL mittelscharf Senf
1 EL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer Seite hauchdünn mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern. Die Fettschicht leicht einschneiden. Butterschmalz in einer gusseisernen Pfanne sehr stark erhitzen. Die Steaks von jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten, bis sie eine tolle Kruste haben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen garziehen lassen.

Speisezwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Zwiebelstreifen direkt in das verbliebene Bratfett der Fleischpfanne geben. Bei mittlerer Hitze ca. 10-12 Minuten langsam braun und weich schmoren lassen. Braunen Zucker dazugeben. Tomatenmark dazugeben und 1 Minute unter Rühren mitrösten. Mit Rotwein ablöschen. Den Bratensatz mit einem Pfannenwender vom Pfannenboden kratzen. Den Rotwein fast vollständig einkochen lassen, bis er dickflüssig wird.

Rinderfond angießen und Sauce bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Minuten offen köcheln lassen, bis sie sich um die Hälfte reduziert hat und die Zwiebeln fast zerfallen. Die Pfanne vom Herd nehmen und mit eiskalter Butter montieren, damit sie einen schönen Glanz und zusätzliche Bindung bekommt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den ausgetretenen Fleischsaft aus der Alufolie zur Sauce gießen.

Für die Röstzwiebel:
2 große gelbe Speisezwiebeln
Pflanzenöl, zum Frittieren
3 EL Weizenmehl
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Rauchsalz
1 Prise Salz

Zwiebeln abziehen und mit einem Hobel in etwas breitere Ringe hobeln. In einer Schüssel das Mehl mit Paprikapulver, Salz und Rauchsalz mischen. Zwiebeln dazugeben und durchmischen.

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln portionsweise darin ca. 3 Minuten frittieren. Im Anschluss die Zwiebeln herausnehmen und auf ein Küchenpapier zum Abtropfen legen. Vorsicht: Die Zwiebeln dunkeln immer noch etwas nach.

Für die Garnitur:
½ Bund krause Petersilie

Petersilie zupfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.