



## Tiroler Zwiebelrostbraten von meiner Schwiegermama



Schwierigkeitsgrad  
mittel



Portion/ Größe  
Ca. 6 Portionen



Zubereitungszeit  
30 Minuten



Kochzeit  
2 Stunden

### Zutaten

#### Rostbraten

Ca. 1 Kilogramm Roastbeef  
Dijon Senf, Worcester Sauce,  
Salz, Pfeffer zum Einreiben  
Mehl zum Wenden  
5 mittlere Zwiebeln  
3-4 El Öl/ Fett/ Butterschmalz zum Braten  
Ca. 300 ml Rotwein  
2 El. Tomatenmark  
Ca. 800 ml (Rinds) Brühe  
+ je 2 El. Mehl und Wasser zum Eindicken

#### Röstzwiebeln

3 mittlere Zwiebeln  
Mehl zum Bestauben



### Zubereitung

Das Fleisch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und ganz zart klopfen. Beide Seiten mit Senf und einigen Spritzer Worcester Sauce einreiben mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Seite in Mehl wenden. Zwiebeln schälen und fein hacken. In einer tieferen Bratpfanne (mit Deckel) das Öl/ Fett zergehen lassen. Fleisch mit der mehligsten Seite in die Pfanne legen und scharf anbraten. Nach ca. 1- 2 Minuten wenden und die andere Seite auch ca. 1- 2 Minuten scharf braten. Fleisch herausnehmen und kurz auf die Seite stellen.

Tipp: die leicht angebrannten Mehltreue immer wieder mit einem Pfannenwender aufkratzen und auf die Seite stellen.

Diese kommen später in die Pfanne zurück und geben unserem Rostbraten einen besonderen Geschmack.

In der gleichen Pfanne die Zwiebeln glasig andünsten. Wenn nötig noch etwas Öl/ Fett zufügen. Die Mehltreue zufügen und mit 200 ml Wein ablöschen und verkochen lassen. Tomatenmark zugeben und ebenfalls scharf anbraten. Mit 100 ml Wein ablöschen und wieder reduzieren. Mit Brühe aufgießen und das Ganze aufkochen. Fleisch reinlegen und zugedeckt auf kleiner Stufe schmoren lassen. Je nach Fleisch kann es ca. 1- 1,5 Stunde dauern.

Wichtig: immer wieder kontrollieren, ob noch genug Flüssigkeit zum Dünsten vorhanden ist, wenn nötig mit Brühe aufgießen.

Sauce: 2 El. Mehl mit ca. 2 El. Wasser glattrühren und zur Sauce geben, alles verrühren und kurz aufkochen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Gedanken:** Zwiebelrostbraten ist ein traditionelles Feiertags- und Sonntagsessen in Tirol. Man kann es leicht zubereiten und auch vorbereiten. Ideal wenn Gäste erwartet sind.

Schöne Adventszeit & frohe Weihnachten!

Noch mehr kaiserliche Rezepte auf [www.kaiserlichgekocht.com](http://www.kaiserlichgekocht.com)

