



**Kochdauer:**

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten:**

4 Scheiben Rostbraten vom Rind  
3 Stk. gelbe Zwiebeln  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
Senf  
Öl  
Mehl  
Paprikapulver

**Mein persönlicher Tipp**

Beim Fleischeinkauf auf Herkunft und Qualität achten. Rindfleisch sollte eine Reifedauer von mindestens 14 Tagen aufweisen.



**Barbara Hubmann**  
Seminarbäuerin aus Möderbrugg

## Zwiebelrostbraten



Foto: Foto Herbst - Nicht zur freien Verwendung

### Zubereitung

- Die Scheiben vom Rostbraten mit Salz und Pfeffer würzen, eine Seite mit Senf bestreichen.
- In einer Pfanne das Öl erhitzen, das Fleisch scharf auf beiden Seiten anbraten und aus der Pfanne nehmen.
- Zwei Zwiebeln fein schneiden und in der Pfanne anrösten, bis sie eine goldgelbe Farbe haben.
- Das Fleisch wieder zu den Zwiebeln geben, mit Suppe aufgießen, und langsam dünsten.
- Eine Zwiebel in feine Ringe schneiden, in Mehl und Paprikapulver wälzen, in heißem Öl goldgelb backen.
- Vor dem Anrichten mit Mehl stauben und abschmecken.
- Garnieren mit gebackenen Zwiebelringen.
- Als Beilage eignen sich Bandnudeln oder Erdäpfelpüree.

**Quellen:**



Barbara Hubmann: *Privatrezept*



Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschafts- und  
Ländlicher Raum:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete

