



Gebratenes Rumpsteak mit geschmelzten Zwiebeln und Spätzle



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rumpsteaks	600 g
Salz	1 EL
Öl	2 EL
Zwiebeln, gelb	1 St.
Schnittlauch, frisch	15 g
Butter	3 EL
Spätzle, frisch	800 g
Pfeffer, schwarz	
Senf	1 EL
Süßer Senf	1 EL
saure Sahne	2 EL
Zucker	
Röstzwiebeln	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Alufolie

1. Rumpsteak waschen, trocken tupfen und salzen. Ofen auf 80 °C (Umluft) vorheizen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen und Rumpsteak von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten. Fleisch anschließend auf einem Backblech im Ofen ca. 25 Min. ruhen lassen. Pfanne säubern.
2. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Spalten schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In der gesäuberten Pfanne 1 EL Öl mit 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin unter gelegentlichem Rühren ca. 13 Min. hellbraun braten. Zwiebeln anschließend auf den Teller geben, mit Alufolie abdecken und im Ofen warm halten. Pfanne erneut säubern.
3. In der Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Spätzle in der Butter ca. 6 Min. unter gelegentlichem Schwenken goldgelb anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geschmorte Zwiebeln untermengen.
4. In einer Schüssel Senf, süßen Senf und saure Sahne vermischen und mit Salz und Zucker abschmecken.
5. 1 EL Butter unter die Spätzle rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rumpsteak mit Zwiebel-Spätzle auf Tellern anrichten. Mit Senfdip, Schnittlauch und Röstzwiebeln garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Beim Fleischbraten ist es wichtig, dass das Fleisch keine allzu großen Temperaturschocks erfährt, da das Muskelgewebe sich sonst zu stark zusammenzieht und das Fleisch zäh wird. Es empfiehlt sich daher, das Fleisch immer ca. ½ Std. vor dem Braten aus der Kühlung zu nehmen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	707 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	30 g