

**Kochen****Simon Tress****Dienstag, den 03.11.2020****Schwäbischer Zwiebelrostbraten mit Kartoffelpüree  
Für 4 Personen****Zutaten****Für das Kartoffelpüree:**

750 g Kartoffeln, mehligkochend  
Salz  
120 ml Milch, ca.  
80 g Butter  
Muskatnuss

**Für den Rostbraten:**

4 Zwiebeln  
1 Stiel Rosmarin  
2 Stiele Thymian  
4 Blätter Salbei  
1 Knoblauchzehe  
2 TL Wacholderbeeren  
100 g Butter  
4 Scheiben Rinderrücken (à 200 g)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
500 ml Sonnenblumenöl, ca.

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Kartoffeln in Salzwasser garen.
2. Währenddessen den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
3. Zwiebeln abziehen. Zwei Zwiebeln in Würfel schneiden. Übrige Zwiebeln in dünne Ringe schneiden.
4. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen, bzw. Nadeln abzupfen und hacken.
5. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Wacholderbeeren andrücken oder hacken.
6. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel, Knoblauch, Kräuter und Wacholder zugeben und andünsten. Alles sacht weich schmoren.
7. Das Fleisch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Etwa 3 EL Öl in einer Pfanne hoch erhitzen. Die Fleischscheiben darin je Seite etwa 5 Sekunden kurz scharf anbraten.
9. Die Scheiben dann auf ein Backofengitter verteilen, im heißen Backofen 12 Minuten garen.
10. Übriges Öl erhitzen, die Zwiebelringe darin langsam goldbraun und knusprig frittieren. Aus Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.
11. Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.
12. Milch und Butter in einem Topf erhitzen, mit etwas Muskat würzen.
13. Die Kartoffeln durch eine Presse dazu drücken. Kräftig durchrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Püree warm halten.
14. Nach 12 Minuten Garzeit den Backofen ausschalten.
15. Die geschmolzenen Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Den Rostbraten mit geschmolzenen Zwiebeln darauf anrichten. Mit den gerösteten Zwiebelringen garnieren. Den Rostbraten und Kartoffelpüree anrichten und servieren.