

# MARLEY SPOON



## Schwäbischer Zwiebelrostbraten

mit Sauerkraut und Bratkartoffeln



30-40Min.



2 Personen

Dieser köstliche Zwiebelrostbraten wird dich und deine Lieben begeistern! Dabei musst du gar nicht lange in der Küche stehen, um das zarte Rinderhüftsteak zusammen mit knusprigen Bratkartoffeln, feinem Sauerkraut und - natürlich! - einer leckeren Zwiebelsauce zu Tisch zu bringen.



## Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Rinderhüftsteak
- 1 Packung Sauerkraut
- 2 Zwiebeln

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- Fleischklopfer
- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Klarsichtfolie
- kleiner Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 680.0kcal, Fett 30.0g, Eiweiß 41.8g, Kohlenhydrate 54.4g



### 1. Kartoffeln vorkochen

Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 1-2cm dicke Scheiben schneiden. In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die Kartoffeln hinzufügen und in ca. 5Min. bei mittlerer Hitze bissfest köcheln. Sie sollten noch nicht ganz weich sein. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen.



### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** zwischen Klarsichtfolie legen und mit einem Fleischklopfer oder dem Boden einer schweren Pfanne leicht plattieren, dann einmal quer halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit ca. 1EL Pflanzenöl bei höchster Stufe von jeder Seite ca. 1-2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 2. Zwiebeln schneiden

In der Zwischenzeit die **Zwiebeln** schälen und in feine Ringe schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Röllchen schneiden.



### 5. Zwiebelsauce zubereiten

Die **Zwiebelringe** in der Pfanne mit ca. 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze für ca. 3-4Min. goldbraun anbraten. Mit ca. 1/2EL Mehl bestäuben und mit 250ml Wasser ablöschen. Den **Brühwürfel** hinzugeben und die **Sauce** 3-4Min. bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Das **Fleisch** hinzugeben und bis zum Servieren in der **Sauce** ziehen lassen.



### 3. Sauerkraut erwärmen

Die **1/2 des Sauerkrauts** in einem kleinen Topf mit Deckel bei mittlerer Hitze erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf kleinster Stufe bis zum Servieren warm halten. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch **das gesamte Sauerkraut** verwenden.



### 6. Bratkartoffeln zubereiten

Die **Kartoffelscheiben** in einer großen Pfanne mit ca. 1EL Pflanzenöl in ca. 7-8 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Bratkartoffeln** mit den **Lauchzwiebelringen** garnieren und zusammen mit dem **Rostbraten**, dem **Sauerkraut** und der **Zwiebelsauce** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**