

# 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

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

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Weizenmehl 1
- Schwarzer Pfeffer

## 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 624.0kcal, Fett 29.1g, Eiweiß 35.1g, Kohlenhydrate 50.7g



### 1. Kartoffeln vorkochen

Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 1-2cm dicke Scheiben schneiden. In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Kartoffeln** hineingeben und in ca. 5Min. bei mittlerer Hitze bissfest köcheln. Sie sollen noch nicht ganz durchgaren. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen.



### 4. Fleisch braten

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



### 2. Zwiebeln schneiden

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



### 5. Zwiebelsauce zubereiten

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



### 3. Sauerkraut erwärmen

Die **1/2 des Sauerkrauts** in einem kleinen Topf abgedeckt 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 bei mittlerer Hitze in ca. 7-8 Min. 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**