



Hauptgang

Entrecôtes mit gerösteten Zwiebeln

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

4 Stück	Entrecôtes
4 grosse	Zwiebeln, geschält und in dicke Ringe geschnitten
	Salz
3 EL	Weissmehl
3 TL	Paprika
80 gr	Bratbutter
2 TL	Senf, scharf (z.B. Dijon)
	Bratbutter zum Braten
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 dl	Fleischbouillon

Zubereitung:

Backofen	Den Backofen auf 60 Grad vorheizen. Die Teller darin vorwärmen.
Zwiebelringe	Die Zwiebelringe salzen und zugedeckt ca. 5-10 Minuten ziehen lassen. Danach mit Haushaltspapier trockentupfen.
Mehl, Paprika	Das Mehl sowie das Paprika in einem Plastikbeutel mischen. Zwiebelringe begeben und den Plastikbeutel gut verschliessen. Den Beutel gut schütteln, damit sich das Mehl-Paprikagemisch gut mit den Zwiebelringen verbindet. Das überschüssige Mehl der Zwiebelringe danach (in einem grossen Sieb) etwas abschütteln.
Bratbutter, Zwiebelringe	Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren und die Zwiebelringe portionenweise, unter gelegentlichem Wenden, während ca. 5-7 Minuten, hellbraun rösten. Auf ein Teller geben und im vorgeheizten Backofen warm stellen.
Entrecôtes, Fleischgewürz, Senf	Die Entrecôtes mit Fleischgewürz (oder Salz und Pfeffer) würzen. Das Fleisch beidseitig mit Senf bestreichen. In der selben Bratpfanne, in welcher die Zwiebelringe gebraten wurden, das Fleisch – unter Zugabe von etwas Bratbutter – beidseits anbraten. Erst wenden (nach ca. 30 Sekunden) wenn sich eine Kruste gebildet hat. Fertig braten nach Gusto (blutig, rosa, durchgebraten). Das Fleisch auf einem Suppenteller, abgedeckt mit ALU-Folie, im Backofen warm stellen.
Bouillon	Die Bratbutter in der Pfanne mit etwas Haushaltspapier auf tupfen. Die Bouillon dazugliessen und darin den Bratfond auflösen. Aufkochen lassen und danach die Hitze etwas reduzieren. Die Sauce auf die Hälfte einkochen lassen. Die Entrecôtes auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Den Bratenjus darübergiessen und mit den Zwiebelringen belegen. Dazu passen Bratkartoffeln.