

Das Rezept zum SdS-Kochkurs 2019: Zwiebelrostbraten & Co.



Leibspeisen

Hauptgang unseres Schmeck den Süden-Kochkurses (Facebook-Gewinnspiel) im Februar war ein Zwiebelrostbraten mit Spätzle und Maultasche. Das Rezept hatten wir versprochen noch nachträglich zu veröffentlichen. Also, hier ist es. Natürlich darf die köstliche Soße dazu nicht fehlen. Dazu hatte Johannes Guggenberger bereits ein super Rezept geliefert. Wir empfehlen die Soße nach Johannes Rezept einen Tag im Voraus zu kochen, denn "[Gut Ding braucht Weile](#)".

Hier unsere Rezeptur für **Zwiebelrostbraten & Co**:

Zutaten

Für 4 Personen:

- 4 dicke Stücke Rostbraten à ca. 200 g
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- Bratöl oder Butterschmalz
- 4 größere Zwiebeln, geschält und in Scheiben geschnitten
- Butterschmalz
- 1/2 Liter Braune Sauce (siehe SdS-Rezeptdatenbank)

- 600 g Mehl (am besten Spätzlemehl oder 550 g Mehl und 50 g Grieß)
- 6 Eier
- 200 ml Wasser (plus 1 handvoll Petersilie und 4 Blätter Liebstöckel)
- 2 TL Salz und etwas Muskatnuss

Maultaschen

Zutaten Maultaschenteig:

- 400 g Mehl (Typ 405)
- 4 Eier
- etwas Wasser
- Salz
- **Oder:** ca. 500 g fertiger Nudelteig

Zutaten Maultaschen-Füllung:

- 250 g Hackfleisch (halb & halb)
- 550 g Kalbsbrät
- 250 g TK-Spinat, gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 altbackenes Brötchen, gewürfelt
- ½ Bund Petersilie, fein geschnitten
- Etwas Liebstöckel, fein geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 4 Eier + 1 Eigelb
- 100 g Sahne
- Kümmel, Muskat, Pfeffer, Salz (vielleicht etwas Majoran)
- Extra: Fleischbrühe, Gemüsewürfel, Schnittlauch

Zubereitung

Für die Spätzle 600 g Mehl, Salz, eine Prise Muskatnuss, ca. 200 ml Wasser und 6 Eier in einer Schüssel vermengen und solange mit der Hand schlagen, bis der Teig Blasen wirft.

Den Spätzleteig portionsweise in die Spätzlepresse oder Spätzlehobel füllen und im kochenden Wasser garen bis diese oben schwimmen.

Mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, kurz in Butter schwenken.

Für die Maultaschen aus Mehl, Eiern, Salz und etwas Wasser einen geschmeidigen Teig kneten. Dann mit einem Nudelholz zu einer langen Teigbahn wälzen. Alternativ können Sie auch einen fertigen Nudelteig bestellen oder kaufen. Für die Füllung die Brötchenwürfel in 100 g erwärmter Sahne einweichen.

Brotwürfel mit Sahne, Eiern, Eigelb, Zwiebelwürfeln, Frühlingszwiebeln, Gewürzen und Spinat mischen.

Brät mit Hackfleisch mischen, erst dann die restliche Mischung unterarbeiten.

Den Nudelteig mit der Fülle 0,5 cm bestreichen, dabei oben einen Rand von 2 cm frei lassen. Den Rand mit Eiweiß bestreichen. Nun den Teig von unten zu 1/3 einschlagen, dann nochmal überklappen und gut andrücken. Nudelbahn auf die Naht legen.

Mit einem Messer leicht schräg Maultaschen abschneiden (ca. 100-120 g pro Maultasche). In der Fleischbrühe ca. 12-15 Minuten leicht simmern lassen.

Mit Fleischbrühe, Gemüswürfeln und Schnittlauch servieren.

Alternativ: Maultaschen auf einen gefetteten Grillrost legen und im Dampfgarer ca. 15-20 Minuten bei 100°C dämpfen.

Für den Rostbraten in einer heißen Pfanne mit Butterschmalz die Zwiebelscheiben langsam bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten schmelzen lassen.

Die Rostbraten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten 2 Minuten braten. Dann auf ein Backblech geben und im Ofen bei 80°C ca. 10 Minuten nachziehen lassen. Die Rostbratenscheiben mit Bratensoße und Zwiebeln anrichten.

Alternativ: Die Rostbraten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten 2 Minuten braten. Dann in der Pfanne in der heißen Bratensoße ca. 5 Minuten nachziehen lassen.

Tipp 1: Das Rezept für eine gute Soße gibt es hier in unserer Rezeptdatenbank unter: [„Gut Ding braucht Weile“](#)

Tipp 2: Zum Färben der Spätzle kann ein 1/2 Bund Petersilie in Wasser gemixt und 4 Blätter Liebstöckel verwendet werden.

Tipp 3: Dazu schmeckt in Butter geschwenktes Gemüse der Saison

