



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Min. + ca. 45 Min. Gar- + 20 Min. Backzeit

pro Portion: 4858 kJ, 1161 kcal, 91,8 g Kohlenhydrate, 60,5 g Eiweiß, 68,1 g Fett, 145 mg Cholesterin, 16,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: 

Zubereitung

Weihnachten steht vor der Tür. Und manchmal dann auch die ganze Familie. Jetzt muss schnell ein festliches Weihnachtsessen her. Wenn es einfach und nicht ganz so teuer werden soll, ist dieses Zwiebelrostbratengericht eine tolle und leckere Option. Die Tiefkühlkrokettten machen sich praktisch von selbst. Und während der frische Rotkohl zusammen mit Äpfeln, Zwiebeln, Butterschmalz und einer Gewürzmischung schmort, bereitet ihr die gerösteten Zwiebeln und die Kräuter-Butter-Sauce mit frischem Kräutern für den Braten zu. Zum Schluss bratet ihr die Rumpsteaks kurz an und gart sie anschließend im Ofen auf den Punkt. Jetzt noch alles schön angerichtet und fertig ist euer perfektes Festtagsessen. Hallelujah!

Step 1:

Als erstes bereitest du den Rotkohl zu. Dazu halbiert du den Rotkohl und entfernst die äußeren Blätter sowie den Strunk. Anschließend viertelst du den Kohl und hobelst die Stücke fein mit einer Reibe. Dann die Zwiebel pellen, den Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Nun schneidest du sowohl die Zwiebeln als auch die Äpfel in kleine Würfel. Darauf kannst du 1 EL Gemüsebrühe geben und mit 150 ml heißes Wasser übergießen. Dann einen Teebeutel mit Lorbeer, Gewürznelken, Pfefferkörnern, Zimtstange und Wacholderbeeren füllen. Das Schmalz in einem Topf erhitzen, den Rotkohl dazugeben und unter ständigem Rühren andünsten. Jetzt löscht du den Rotkohl mit Weißweinessig ab. Äpfel, Zwiebelwürfel und den Gewürz-Teebeutel dazugeben und mit Salz und Zucker würzen. Zum Schluss alles gut vermischen und die Hitze reduzieren. Den Rotkohl kannst du dann mit Deckel ca. 30 Minuten garen lassen. Dabei ab und zu umrühren und eventuell etwas Wasser nachgießen.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen, die Zwiebeln pellen und in dünne Ringe schneiden. Dann wäscht du die Kräuter, trocknest sie kurz und zupfst die Blättchen und Nadeln ab. Dann kannst du die Kräuter fein hacken. Als nächstes den Knoblauch pellen, die Wacholderbeeren andrücken und beides ebenfalls fein hacken. Nun die Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Knoblauch, Kräuter und Wacholder dazugeben und andünsten. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 3:

Für die geschmolzenen Zwiebeln kannst du ca. 4 EL Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin langsam goldbraun anbraten. Dann tropfst du die Zwiebeln auf ein Küchentuch ab und würzt diese mit Salz. Für die Beilage kannst du die Krokettten nach Packungsanweisung im Ofen zubereiten. Danach mit Alufolie abdecken, um sie warm zu halten.

Step 4:

Im nächsten Schritt kannst du das Fleisch trockentupfen und mit Pfeffer würzen. Dann erhitzt du ca. 3 EL Öl in einer Pfanne und brätst das Fleisch von jeder Seite kurz scharf an. Nun legst du die Scheiben auf ein Backofengitter. Darunter solltest du ein Blech schieben, damit der Saft darauf tropft. Für ca. 12 Minuten im Ofen garen, bis das Fleisch von innen noch leicht rosa ist. Zum Schluss die Zwiebeln auf dem Rostbraten verteilen und mit Rotkohl, Kräuter-Butter-Soße und Krokettten auf dem Teller anrichten. Mit Rosmarin und Salbei dekorieren.

Zutaten

Für den Rotkohl:

1	mittelgroßer Kopf Rotkohl
2 EL	Butterschmalz
2	Äpfel
1 Prise	Zucker
1 EL	Weißweinessig
1 EL	Körnige Gemüsebrühe
2	Nelken
1	Lorbeerblatt
3	Pfefferkörner
1	Zimtstange
3	Wacholderbeeren

Für den Rostbraten:

4	Zwiebeln
2 Zweige	frischer Rosmarin
2 Zweige	frischer Thymian
4 Blätter	frischer Salbei
2	Knoblauchzehen
1 TL	Wacholderbeeren
100 g	Butter
4 EL	Sonnenblumenöl
4	Rumpsteak (je 200 g) in Scheiben
3 EL	Sonnenblumenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Beilagen:

1 Pck.	Krokettten, TK
--------	----------------

Sonstiges:

1	Teefilterbeutel
---	-----------------