

# Nur bei LandesWelle: Bei Bender brutzelt's

## ALBOTH'S Zwiebelrostbraten

### Schritt 1:

600	g	Roastbeef	in 4 gleiche Scheiben schneiden und auf 1 cm Stärke plattieren, damit sie gleichmäßig stark sind.
etwas		Mehl Salz/Pfeffer Öl	Anschließend in wenden, würzen mit und von beiden Seiten in scharf anbraten.

Das Fleisch im Ofen bei 200 °C ca. 6 – 8 Min. fertig garen.

### Schritt 2:

2	st	Zwiebeln	in Streifen schneiden und im Bratensatz hellbraun anrösten.
100	ml	brauner Grundsauce	Anschließend mit auffüllen und die Zwiebeln darin weich kochen.

### Schritt 3:

Die Zwiebeln auf den Steaks anrichten und mit Bratkartoffeln und grünen Bohnen servieren.



# Nur bei LandesWelle: Bei Bender brutzelt's

## **Der Profitipp von Claus Alboth:**

Das Fett unbedingt am Fleisch lassen, denn Fett ist der Geschmacksträger.

Das Fleisch darf in der Pfanne nicht mehr kochen, sonst wird es zäh.

„Bei Bender brutzelt's“ wird präsentiert von:  
ALBOTH'S Restaurant im Kaisersaal, Erfurt – [www.alboths.de](http://www.alboths.de)



**LandesWelle**  
THÜRINGEN