

Zwiebelrostbroda mit gemischtem Gartensalat und Speck

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für den Rostbraten:

4 Scheiben Rinderrücken (Rostbeef)
4 Zwiebel
etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle
ca. 0,2l Sonnenblumenöl

Zutaten für die Gartensalate:

ca. 800g frische Gartensalate
ca. 150g Bauchspeckwürfel

Zutaten für das Kräuterdressing:

4 Tl. Zucker
2 Tl. Salz
8 El. Wasser
4 El. Balsamicoessig
12 El. Öl (Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, oder anderes möglich)
frische Gartenkräuter der Saison

Zubereitung des Rostbratens, Zwiebeln und Speck:

- Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden
- Das Fleisch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Etwa 3 El. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben darin von jeder Seite etwa 30 Sekunden kurz scharf anbraten
- Die Scheiben auf ein Backofengitter legen und im heißen Backofen bei ca. 90° Grad ca. 10-12 Minuten garen
- Übriges Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin langsam goldbraun und knusprig braten.
- Die Zwiebeln entnehmen und dann die Bauchspeckwürfel als letztes in der Pfanne goldbraun anbraten für den Gartensalat

Dazu frisches Baguette servieren!

Zubereitung des Kräuterdressings:

Alle Zutaten in eine Schlüssel geben und kräftig verrühren bis sich das Salz und der Zucker gelöst haben.

Die Gartensalate kurz vor dem Servieren mit den Dressing mischen und die gebratenen Bauchspeckwürfel drüberstreuen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!