

Gedünsteter Zwiebelrostbraten

Zutaten (für ca. 4 Personen)

- 4 Scheiben Rindfleisch (Rostbraten)
- 500 g Zwiebeln
- 400 ml Rinderbrühe
- 250 ml Rotwein
- Bratenfett, Öl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Mehl
- Senf

Zubereitung (ca. 30 Minuten)

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Mehl mit Paprikapulver vermischen und die Zwiebelringe darin wenden. Die Ringe nach und nach in Öl ausbacken und zur Seite stellen.

Das Rindfleisch leicht klopfen und an den Seiten einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen sowie eine Seite mit Senf bestreichen. In einer Pfanne mit Bratenfett von beiden Seiten anbraten, anschließend herausnehmen. Den Bratensatz mit Rotwein ablöschen. Die Rinderbrühe und die Hälfte der ausgebackenen Zwiebeln zugeben und aufkochen lassen. Danach das Fleisch wieder dazu geben. Den Deckel auflegen und bei kleiner Hitze schmoren lassen (1-3 Stunden, je nach Fleischdicke).

Den Rostbraten auf Tellern anrichten, die Sauce darüber geben und mit den restlichen Zwiebelringen bestreuen.

Beilagen-Empfehlung: Selbstgemachte Kroketten

Viel Spaß beim Kochen & Mahlzeit!



Brot selber machen, aber gesund!

Nicht jedes Brot, das man sich zuhause selber bäckt ist gesund. Der Bäcker muss beim Brotbacken viele Kleinigkeiten berücksichtigen, damit ein bekömmliches gesundes Brot entsteht. Genau daran erkennt man den Unterschied zwischen einem traditionellen Bäcker und der Industrie. Diese Tipps sollten auch **Hobbybäcker/innen** beherzigen.

Es fängt alles mit dem richtigen Mehl an. Ganz wichtig ist, das **Mehl für das Brot nicht selber frisch zu mahlen**. Wird das Korn gemahlen wehrt es sich gegen den vermeintlichen „Fressfeind“ mit verschiedenen selbst produzierten „Insektenschutzmitteln“. Mehl liegt deshalb in der Mühle nach dem Mahlen eine Zeit lang ab, damit diese Stoffe oxidieren können. **Ganze Körner und Schrot sollten vor dem Backen in Wasser eingeweicht werden**. Diese Abwehrmaßnahme des Korns kann bei uns Verdauungsprobleme und Unwohlsein bewirken.

Die nächste ganz wichtige Zutat ist Sauerteig. **Sauerteig** bewirkt eine Fermentation verschiedener Stoffe, d.h. er verdaut das Brot auf gewisse Weise vor. Dadurch wird es für uns bekömmlicher. Und dafür braucht er eines: Zeit!

Rezept für 1 kg Brot

Vorteig

- 300 g Roggenmehl
- 300 g Wasser
- 35 g Anstellgut (das kann man sich gerne in der Bäckerei holen)

Teig

- 400 g Roggenmehl (kann auch mit Dinkel- oder Weizenmehl gemischt sein)
- 100 g Wasser
- 15 g Salz
- 15 g Brotgewürz nach Geschmack
- Vorteig
- 20 g Hefe

Zubereitung

Einen Anstellsauerteig kann man sich gerne bei uns in der Bäckerei holen. Der muss dann regelmäßig mit Roggenmehl und Wasser aufgefrischt werden. Nach 18 bis 30 Stunden kann er verwendet werden. Das ist dann der Vorteig.

Alle Zutaten für den Teig zusammen mischen und kneten. Den Teig eine halbe Stunde rasten lassen und dann zu Laiben formen. Die Laibe wieder rasten lassen, bis sie auf das Doppelte aufgegangen sind. Das kann je nach Alter des Sauerteiges eine bis drei Stunden dauern.

Das Brot bei 280 °C in den Ofen geben. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 180 °C zurückdrehen. Die Backzeit für 1 kg Brot sind ca. 70 Minuten.

Am Anfang klingt es etwas kompliziert, aber lasst euch nicht abschrecken. Probiert es aus und seid stolz auf eure Ergebnisse!

Viel Spaß beim Backen!

