

Zwiebelrostbraten mit Artischocken

Zutaten

Für 4 Portionen – Zeit 1 h 25 min

Fleisch: 2 El Olivenöl, 4 Rumpsteaks (à 200 g), Salz und Pfeffer
Artischocken: 4 Artischocken (à 200 g), Saft von 1 Zitrone, 5 El Olivenöl, Salz,
Sauce: 250 g Zwiebeln, 3 El Olivenöl, 1 Sternanis, 1 Tl Tomatenmark, 200 ml Rotwein,
1 Lorbeerblatt, 250 ml Rinderfond, 1 Tl Speisestärke, Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Artischocken putzen, dabei zwei Drittel vom Stiel und die äußeren harten Blätter entfernen. Artischocken rundherum mit einem Messer bis zum Boden putzen und mit einem Löffel das innere Heu entfernen. Artischockenböden sofort in Zitronenwasser legen.
2. Artischockenböden mit Küchenpapier abtupfen. Das Öl in einem Topf oder einer Pfanne mit dickem Boden erhitzen. Artischocken mit dem Stiel nach oben ins Öl geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten garen. In den letzten 5 Minuten die Artischockenböden offen zu Ende garen. Dabei ständig auf die Öltemperatur achten, eventuell die Hitze herauf- oder hinunterschalten: Die Artischockenböden sollen am Ende goldbraun und knusprig sein. Mit Salz würzen.
3. Für die Sauce die Zwiebeln fein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Sternanis darin bei starker Hitze 3-5 Minuten goldbraun dünsten. Tomatenmark unterrühren und 30 Sekunden mitrösten. Rotwein und Lorbeerblatt zugeben und stark einkochen lassen. Fond zugießen und 4-5 Minuten offen einkochen. Sternanis und Lorbeer entfernen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, die Sauce damit binden und 2-3 Minuten leise kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für die Steaks das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin bei starker Hitze 1 Minute auf jeder Seite anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen, auf ein mit Alufolie belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 160 Grad weitere 4-5 Minuten garen (Gas 1-2, Umluft 4-5 Minuten). Rumpsteaks herausnehmen, in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Sauce erwärmen. Fleisch und Artischocken auf vorgewärmte Teller geben, die Sauce extra dazu servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln, wir servieren aber es nur mit Artischocken und ein **Chateau Château d'Agassac und/oder Chateau Cambon la Pelouse**