



Münsteraner Zwiebelfleisch

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Darf im Münsterland auf keiner zünftigen Bauernhochzeit oder Schützenfest fehlen

Zutaten

- 800 g Tafelspitz, gewaschen, pariert
- Suppengrün
- 3 Lorbeerblätter
- 2 große Gemüsezwiebeln in dünnen Scheiben
- 1 EL Senf
- 2 EL Markenbutter
- 1 EL Weizenmehl
- 3 cl Weißweinessig
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ansatz:

Schritt2

Das Rindfleisch in ausreichen kochendes Salzwasser geben, Lorbeerblätter und Suppengemüse zufügen.

Schritt3

Aufkochen, abschäumen und ca. 2 Stunden sehr schön weich kochen. Ev. auch zwischendurch noch einmal abschäumen, danach heraus nehmen und in zünftige Scheiben schneiden.

Schritt4

Die Brühe durch ein feines Küchensieb passieren.

Schritt5

Die Zwiebel Sauce:

Schritt6

Die Zwiebeln in der Butter anschwitzen und mit dem Mehl bestäuben, 1 min. "schwitzen" lassen.

Schritt7

Mit der Brühe auf die benötigte Menge aufgießen, glatt rühren, ca. 10 - 15 min. leise kochen lassen.

Schritt8

(Da wird von dem köstlichen Fond noch etwas übrig bleiben, z. B. für eine gute Rindfleischsuppe)

Schritt9

Nicht zu kompakt halten, denn die "sämige" Bindung der Sauce wird durch die Zwiebeln beeinflusst.

Schritt10

Mit dem Weißweinessig, Essig, Zucker, Salz, 1 Prise Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer pikant abschmecken.

Schritt11

Die Fleischscheiben wieder in der Soße erwärmen.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Dazu passt frisches Gemüse wie Speckböhnchen und Salzkartoffeln, auch eine saure Beilage aus Gewürz - oder Senfgurken, roter Bete und frischen Blattsalaten.

Rezeptart: Münsterländer Rezepte, Westfälische Rezepte **Tags:** bodenständig, zünftig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/muensteraner-zwiebelfleisch/>