

# Rinderlende Strindberg

---

 [happy-mahlzeit.com/2020/02/29/rinderlende-strindberg/](https://happy-mahlzeit.com/2020/02/29/rinderlende-strindberg/)

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 Scheiben Rinderlende à 180 g
- 200 g weiße Zwiebeln
- 4 TL scharfer Senf
- Mehl
- ½ Eigelb
- 2 EL Öl
- 1 Zweig Thymian
- 50 g Butter
- 2 EL Kalbsjus, ersatzweise Kalbsfond
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden, kurz in kochendem Wasser blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen, auf Küchenpapier ausbreiten und trocken tupfen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Ein Ofengitter auf die mittlere Schiene, darunter ein Abtropfblech schieben.

Die Rinderlendenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite mit etwas Senf bestreichen. Die Zwiebeln mit dem restlichen Senf, ½ EL Mehl und dem Eigelb mischen. Die Zwiebelmischung auf der mit Senf bestrichenen Fleischseite verteilen, festdrücken und leicht mit Mehl bestäuben.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischscheiben auf der Zwiebelseite bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten, wenden und 1 - 2 Minuten weiterbraten. Dann herausnehmen und auf dem Gitter im Ofen etwa 12 Minuten fertig garen. Den Backofen ausschalten, die Backofentür öffnen und das Fleisch etwa 4 Minuten ruhen lassen.

Den Thymian waschen und trocken tupfen. Die Butter in einer weiteren Pfanne zerlassen und den Thymian dazugeben. Die Fleischscheiben in die Pfanne geben und mehrmals mit der Butter beträufeln.

Das Fleisch herausnehmen und auf vorgewärmte Teller verteilen. Das Fett aus der Pfanne abgießen, den Bratsatz mit etwas Wasser loskochen, Kalbsjus zufügen, aufkochen lassen und zum Fleisch geben.

Rezept: Hans Jörg Bachmeier

Quelle: Einfach. Gut. Bachmeier 2014