

# Kalbslende mit Roquefortsauce

## Selle de veau sauce roquefort



### Zutaten für zwei Personen:

4 dünne Scheiben Kalbslende  
zu je 60-70 g  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
Kräuter der Provence  
Mehl zum Bestäuben  
1 EL Olivenöl  
1 Zitrone für die Garnitur  
Salatblätter für die Garnitur

### Roquefortsauce:

150 ml Weißwein  
80-100 g Roquefort  
100 ml Schlagsahne  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
1 EL Crème fraîche (optional)

1. Dünne Scheiben aus der Kalbslende zwischen Folie aus Gefrierbeuteln plattieren und sehr sauber parieren; wenn sie groß sind, halbieren.

2. Salzen und pfeffern, mit Kräutern der Provence bestreuen und leicht mehlieren.

3. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Kalbslendenscheiben portionsweise braten. Wenn die Oberfläche zu glänzen beginnt, bzw. Fleischsaft austritt, sofort umdrehen, Hitze zurücknehmen und ganz kurz gar ziehen lassen.

4. Für die Garnitur: Eine Zitronen- oder eine

Orangenscheibe verwenden und Salatblätter. Die Teller sollten vorgewärmt sein.

### Roquefortsauce:

1. Weißwein in Sauteuse auf die Hälfte einkochen.

2. Sahne zugeben, einköcheln.

3. Roquefort bröseln, einrühren, aufkochen.

4. Nur bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell noch etwas Crème fraîche untermischen.

### Hinweise:

Beilagenempfehlung:  
Pommes frites und grüner Salat mit Zitronensauce oder in Gemüsebrühe gedünstete Zucchini.

Die empfehlenswerte Menge Roquefort hängt von der Intensität des Käses ab. Wenn man gerade mal keinen Roquefort bekommt, nimmt man Gorgonzola pikant.

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fleisch, Kalb, französisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 11.01.2024