

Kalbslende mit Marsala-Sauce



Zutaten für zwei Personen:

150-200 g Kalbslende in dünnen Scheiben

Mehl (bevorzugt Wiener Griessler)

Salz

1 knapper EL Olivenöl

1 Ecke Butter

Sauce:

1 TL Puderzucker (aus Streuer)

1 Schuss Aceto Balsamico

50 ml Marsala

100 ml Geflügelbrühe

1 Ecke Butter

Überbackene Kartoffel:

1 größere gekochte Kartoffel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Oregano

4 EL Reibekäse

1. Kalbslende in dünne Scheiben schneiden. Fleisch zwischen Folie aus Gefrierbeuteln klopfen. Leicht mehlieren und salzen.

2. In einer beschichteten Pfanne in einem Gemisch von Olivenöl und Butter auf der einen Seite braten. Wenn das Fleisch zu "schwitzen" beginnt - es verändert dann das Aussehen - umdrehen, Hitze abdrehen und noch 1-2 Minuten ziehen lassen.

3. Fleischscheiben in Alufolie warm stellen. Puderzucker aus einem Streuer in die Pfanne geben, karamellisieren und mit einem Schuss Aceto Balsamico ablöschen. 50 ml Marsala zugießen und

etwas reduzieren, damit sich der Alkohol verflüchtigt.

4. Geflügelbrühe zugießen, auf die gewünschte Konsistenz einköcheln und eine Ecke kalte Butter einrühren.

5. Fleisch wieder zugeben, mit der Sauce überziehen und Pfanne vom Herd nehmen.

Überbackene Kartoffel:

1. Gekochte Kartoffel halbieren, mit Salz, Pfeffer und Oregano an der Schnittfläche würzen, mit Olivenöl bepinseln. Den Reibekäse darauf verteilen.

2. Bei 200° ca. 20 Min in den vorgeheizten Backofen geben.

Hinweise:

Garnitur: in Olivenöl gebratene Champignonviertel, die zum Schluss nur leicht gesalzen werden.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Kalb, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 17.01.2023