

Kalbsrückensteak mit Meerrettichsauce und Kartoffeln



Zutaten für zwei Personen:

250-350 g Kalbsrücken
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl
Meerrettichsauce:
150 ml trockener Weißwein
50-100 ml Gemüsebrühe
75 ml Sahne
2 geh. TL Sahnemeerrettich
1/2 TL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Boullionkartoffeln:

2-4 mittlere Kartoffeln
2-4 TL Gemüsebrühpulver

1. Backofen auf 130° vorheizen. Einen Rost auf mittlerer Stellung einhängen, darunter ein Backblech als Fettpfanne. Das Backblech mit Alufolie auskleiden, damit man weniger Arbeit beim Säubern hat.
2. Den sauber parierten Kalbsrücken in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kalbsrückensteaks leicht klopfen. Erst kurz vor dem Braten leicht salzen und pfeffern.
3. Die Steaks in wenig Olivenöl in einer beschichteten Pfanne auf jeder Seite bei etwas höherer Temperatur etwa eine Minute anbraten. Dann

auf den Rost im Backofen geben und in 15-20 Minuten bei 130° fertig garen. Die Kalbssteaks sollten dann innen noch leicht rosa sein.

Meerrettichsauce:

1. Weißwein auf etwa die Hälfte einreduzieren.
2. Andere Zutaten zugeben und einrühren, nach Geschmack einköcheln und abschmecken.

Boullionkartoffeln:

Kartoffeln schälen, in Ecken schneiden und in Gemüsebrühe weich köcheln.

Hinweise:

Bei Gästen immer vorher fragen, ob rosa gebratenes Fleisch ok für sie ist.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 40 min, Hauptspeisen, Fleisch, Kalb, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023