

Kalbsfilet auf Rucolasauce



Zutaten für vier Personen:

400-500 g Kalbsfilet oder Kalbslende in sehr dünnen Scheiben

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl

italienische Kräuter

1-2 EL Olivenöl

Rucolasauce:

40 g Rucola

2 EL Sauerrahm oder Schlag-
sahne

2 EL Joghurt

1/2 Knoblauchzehe

1 EL italienischer Weißwein-
essig

1 Msp Salz

25-50 ml Wasser

Besondere Hilfsmittel:

Stabmixer

1. Kalbfleisch sauber parieren, zwischen Folie aus Gefrierbeuteln sehr dünn plattieren. Salzen, pfeffern, leicht mit Mehl bestäuben und mit italienischen Kräutern würzen.

2. In wenig Olivenöl portionsweise in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze kurz braten, dann in Alufolie warm stellen.

3. Saucenspiegel angie-
ßen, Filetscheiben
auflegen und sofort
servieren.

Rucolasauce:

1. Rucola gut waschen und trocken schleudern. Knoblauchzehe schälen und halbieren sowie in feine Scheiben schneiden.

2. Alle Zutaten zusam-
men mit 25-50 ml Wasser
in einen Mixbecher geben
und fein pürieren.

Hinweise:

Beilage Kartoffelgratin siehe eigenes Rezept.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20
min, Hauptspeisen, Fleisch,
Kalb, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023