

Kalbsrückensteak mit Zitronen-Kapern-Sauce



Zutaten für 2-3 Personen:

300 g Kalbsrücken
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl

Dekoration:

1 Zucchini
1-2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Paprika rosenscharf
einige Kirschtomaten

Zitronen-Kapern-Sauce:

100 ml Weißwein
1 unbehandelte Zitrone
150-200 ml kräftige Rinderbrühe
2-4 TL Kapern
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Backofen auf 130° vorheizen. Einen Rost auf mittlerer Stellung einhängen, darunter ein Backblech als Fettpfanne. Das Backblech mit Alufolie auskleiden.
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. Für die Zitronen-Kapern-Sauce aus der unbehandelten Zitrone vier dünne Scheiben schneiden, bei dem Rest die Schale abreiben und den Saft ausdrücken. Zusätzlich noch den Saft einer anderen Zitronenhälfte bereitstellen.
4. 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.
5. Die Zitronenscheiben kurz auf beiden Seiten braten und dann beiseite stellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Weißwein ablöschen, etwas köcheln lassen und dann mit der Rinderbrühe und dem Zitronensaft aufgießen. Bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und den Kapern würzen.

Dekoration:

1. Als Beilage bzw. Dekoration Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne dünn mit Olivenöl einstreichen und die Zucchinischeiben auf beiden Seiten einige Minuten grillen.
2. Nach Geschmack würzen und dann jeweils aufrollen, auf den Zitronenscheiben anrichten.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Kalb, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023