

Kalbsrückensteak mit glasiertem Gemüse



Zutaten für 3 Personen:

3 Steaks, aus dem Kalbsrücken geschnitten (knapp 3 cm dick)
1/2 EL Olivenöl

Sauce:

1 Zwiebel
Butter
bunter Pfeffer
150 ml trockener Weißwein
Puderzucker
100 ml Sahne
1 TL Gemüsebrühpulver
6 grüne Oliven
6 Datteltomaten

glasiertes Gemüse:

3 Kartoffeln
2 Karotten
1 Kohlrabi
1 Scheibe Sellerie
30 g Butter
1 EL Zucker
150 ml Wasser

1. Backofen auf 130° vorheizen. Einen Rost auf mittlerer Stellung einhängen, darunter ein Backblech, mit Alufolie ausgelegt.
2. Die Steaks leicht klopfen, 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 innen leicht rosa sein.
4. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Weißwein ablöschen, beiseite stellen. Die Pfanne säubern, Zwiebelwürfel mit Puderzucker bestäuben und in Butter

glasiert braten. Mit dem Wein ablöschen, mit der mit 1 TL Brühpulver gewürzten Sahne aufgießen, Oliven und Datteltomaten zugeben. Bis zur gewünschten Konsistenz einreduzieren. Mit Salz und buntem Pfeffer abschmecken.

Glasiertes Gemüse:

1. Kohlrabi großzügig schälen. Quer halbieren und in etwa 15 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in ca. 15 mm dicke Balken teilen. Die Kartoffeln schälen und längs vierteln. Die Karotten schälen, längs halbieren und in Abschnitte teilen. Eine etwa 15 mm dicke Scheibe vom Sellerie abschneiden,

halbieren und in ca. 15 mm breite Abschnitte teilen.

2. Das vorbereitete Gemüse ca. 15 min in Salzwasser blanchieren. Alternativ das Gemüse bissfest dämpfen.
3. Zucker und Butter karamellisieren, mit Wasser ablöschen und etwas einköcheln. Das Gemüse zur Reduktion geben und einige Minuten unter Schwenken dünsten. Die Reduktion sollte jetzt liquidartig eingekocht sein, das Gemüse damit überglänzt.

Schlagworte:

mttei, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fleisch, Kalb, Gemüse, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 26.01.2025