

Kleine Kalbssteaks mit Rucola-Nuss-Sauce

Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte, Teller und Sauciere vorwärmen.

Kalbssteaks: Specktranchen mit je zwei Rucolablättern belegen, um die Steaks wickeln, mit Küchenschnur binden. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Steaks portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, auf die vorgewärmte Platte legen, würzen.

Niedergaren: ca. 40 Min. im vorgeheizten Ofen. Die Steaks können anschliessend bei 60 Grad bis zu 30 Min. warm gehalten werden.

Sauce: Haselnüsse ohne Fett hellbraun rösten, herausnehmen. Bouillon aufkochen, Hitze reduzieren, Zitronenschale und -saft begeben, Frischkäse portionenweise begeben, rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Rucola mit der Milch pürieren, begeben, nur noch heiss werden lassen. Die Hälfte der gerösteten Nüsse begeben, würzen.

Servieren: Fleisch mit etwas Sauce auf den vorgewärmten Tellern anrichten, restliche Haselnüsse darüber streuen. Restliche Sauce separat dazu servieren.

Dazu passen: Bratkartoffeln, Nudeln oder Reis.

Tipp: Die Steaks können auch konventionell zubereitet werden. Die mit Speck umwickelten Steaks würzen, ohne anzubraten in eine gefettete ofenfeste Form legen und im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. braten.



Kleine Kalbssteaks mit Rucola-Nuss- Sauce

Hauptgericht
für 4 Personen

Kalbssteaks

600 g Kalbfleisch
(z.B. falsches Filet),
in 8 Tranchen
8 Tranchen Frühstücksspeck
16 Rucolablätter
Bratbutter zum Anbraten
¼ TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

Sauce

2 EL Haselnüsse, fein
gehackt
½ dl Fleischbouillon
½ unbehandelte Zitrone,
fein abgeriebene Schale und
1 TL Saft
125 g Frischkäse mit Pfeffer
(z.B. Cantadou)
50 g Rucola, grob gehackt
1 dl Milch
Salz und Pfeffer,
nach Bedarf

Die meisten Zutaten sind in Coop Naturaplan-Qualität erhältlich.