

Zart, fein und köstlich

Kalbfleisch

Kalbsrückensteak mit Walnussrahmsoße und Gartengemüse

(für 4 Personen)

Steaks

4 Kalbsrückensteaks
(à ca. 180 g)
Salz, Pfeffer
etwas Mehl
3 cl Walnussöl
30 g Butter

Soße

100 g geschälte Walnüsse
2 cl Madeira (Likörwein)
100 ml Weißwein
300 ml heller Kalbsfond
200 ml Sahne

Salz, Pfeffer
Saft einer 1/2 Zitrone
4 Esslöffel geschlagene Sahne

Gartengemüse

je 100 g geputzter Kohlrabi, Blumenkohl, Möhren, Brokkoliröschen und Zucchini
Salz, Pfeffer
50 g Butter



Foto: KDK/Deutsches Kalbfleisch/Meire Weidemann

Die **Kalbsrückensteaks** leicht mit dem Handballen andrücken, würzen und leicht mehlieren.

Den Backofen auf 70 bis 80 °C Umluft vorheizen.

Die Pfanne heiß werden lassen, das Walnussöl darin erhitzen, die Steaks von beiden Seiten etwa 2 Minuten braten.

Die Steaks herausnehmen, das Öl abgießen. In der Pfanne die Butter schmelzen und die Steaks darin fertig braten, sodass sie schön saftig sind. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen warm stellen.

Für die **Soße** Walnüsse grob hacken und kurz im Bratsatz anrösten. Mit Madeira und Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen. Den Kalbsfond dazugeben und wieder einkochen. Dann die Sahne zugeben und so lange einkochen, bis die Soße eine cremige Konsistenz hat.

Die Walnüsse aus der Soße nehmen, die Soße durch ein feines Sieb gießen und dann pürieren. Die Walnüsse als Einlage zurückgeben. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, die geschlagene Sahne leicht unterheben.

Für das **Gartengemüse** Kohlrabi, Blumenkohl, Möhren, Brokkoli und Zucchini waschen, gegebenenfalls schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Einen Topf mit Salzwasser aufkochen und das Gemüse darin so lange blanchieren, bis es bissfest ist. Dann das Gemüse in Butter schwenken und abschmecken.

Zum **Servieren** die Steaks auf vorgewärmte Teller legen, mit etwas Soße begießen und das Gemüse ringsherum anrichten.



Besser von hier: KDK – Kalbfleisch aus Deutschland steht für höchsten Genuss und für gesunde Ernährung.

Weitere Infos rund um deutsches Kalbfleisch und weitere köstliche Kalbfleischrezepte finden Sie unter www.deutsches-kalbfleisch.de

Gefördert durch:



Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen