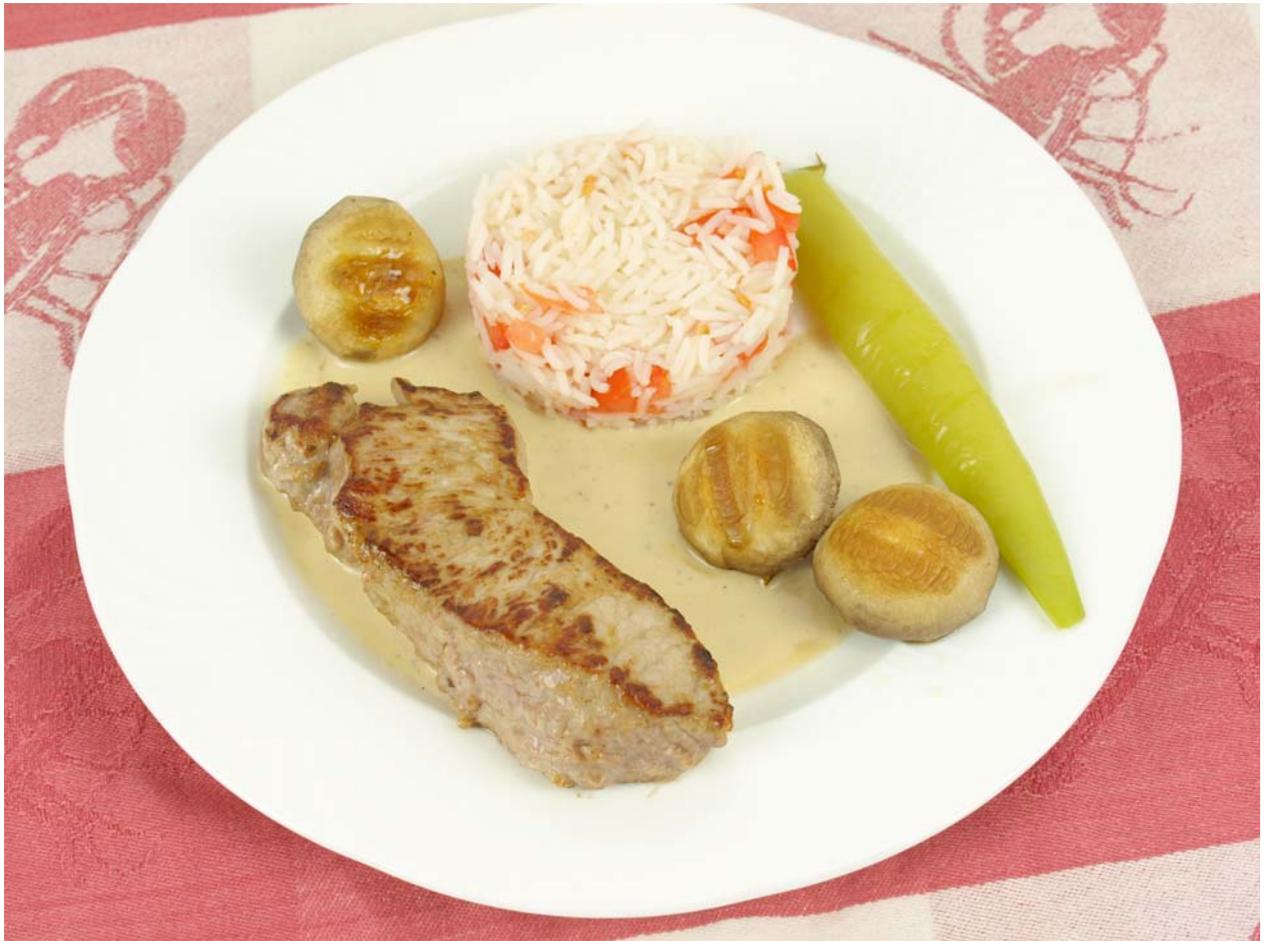


Kalbsrückensteak mit Mascarponesauce



Zutaten für zwei Personen:

250-350 g Kalbsrücken

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL Olivenöl

Mascarponesauce:

100-150 ml trockener Weißwein

100 ml kräftige Gemüsebrühe

1 geh. EL Mascarpone

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Cayennepfeffer

1. Backofen auf 130° vorheizen. Einen Rost auf mittlerer Stellung einhängen, darunter ein Backblech als Fettpfanne. Das Backblech mit Alufolie auskleiden, damit man weniger Arbeit beim Säubern hat.

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. 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.

4. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Weißwein ablöschen und eindampfen lassen, damit der Alkohol sich verflüchtigt. Gemüsebrühe und Mascarpone zugeben, auf die gewünschte Konsistenz einköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Hinweise:

Bei Gästen immer vorher fragen, ob rosa gebratenes Fleisch ok für sie ist.

Das Bild zeigt als Beilage Tomatenreis (siehe eigenes Rezept), gegrillte Champignons und gegrillte grüne Spitzpaprika.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 40 min, Hauptspeisen, Fleisch, Kalb, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023