

Minutensteak vom Kalb auf Rucola mit Tomatenvinaigrette



Zutaten für drei Personen:

9 dünne Scheiben aus dem Kalbsrücken, zu je ca. 30-40 g
Salz

Mehl zum Bestäuben

Oregano, alternativ italienische Kräuter

1/2-1 EL Olivenöl

1-2 Bund Rucola

1 Romana-Salatherz

1 Fleischtomate

Balsamico-Creme

Pfeffer aus der Mühle

Balsamico-Dressing:

1-2 Msp Salz

Pfeffer aus der Mühle

1/3 TL Zucker

2 EL Balsamico

4 EL mildes Olivenöl

1. Tomate überbrühen, Haut abziehen, achtern und entkernen, in kleine Würfel schneiden. 3 EL der Tomatenwürfel als Deko beiseite stellen.

2. Bei dem Rucola die harten Stängel wegschneiden, Romanasalat in Streifen schneiden, beides getrennt waschen und trocknen. Vinaigrette rühren.

3. 6-8 mm dicke Scheiben vom parierten Kalbsrücken schneiden. Plattieren und anschließend optional mit einem Fleischhammer klopfen. Salzen, mit Mehl bestäuben und mit ein wenig Oregano würzen.

4. Das Fleisch in einer beschichteten Pfanne portionsweise in wenig Olivenöl auf jeder Seite je ca. eine Minute braten, in Alufolie warm stellen.

5. Die Hälfte der Vinaigrette in eine Schüssel geben, den Rucola darin marinieren und als Streifen in der Breite der Steaks auf den Portionstellern anrichten. Die Minutensteaks auf dem Rucola überlappend anrichten, mit Tomatenwürfeln und einer Spur Balsamico-Creme dekorieren.

6. Den Rest der Vinaigrette und die restlichen Tomaten in die Schüssel

geben, den Romanasalat darin wenden und auf die Portionsteller verteilen.

8. Am Tisch eine Pfeffermühle bereitstellen.

Hinweise:

Die Rezeptanregung stammt aus dem Restaurant Noi Ridiamo, Neuried bei München, November 2016. Das Gericht hieß dort Straccetti di Manzo, die Steaks waren aus Rinderlende geschnitten.

Schlagworte

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Kalb, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 22.01.2023