

Kalbsschnitzel auf Rucola mit kandierten Tomaten



Zutaten für 3-4 Personen:

6-8 dünnere Scheiben aus dem Kalbsrücken (Steakfleisch)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
italienische Kräuter oder Oregano

Mehl zum Bestäuben
1 EL Olivenöl
1 größerer Bund Rucola
1 Tomate
1-2 Zitronen für Deko

Vinaigrette:

2 EL Balsamico
1 Msp Salz
1/2 EL Honig
ein kleiner Spritzer Zitrone
2 EL neutrales Öl
1 EL Olivenöl

kandierte Tomaten:

4 vollreife größere Tomaten
Puderzucker
1 Knoblauchzehe

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

2. Bei dem Rucola die harten Stängel wegschneiden, waschen, schleudern.

3. Vinaigrette rühren.

4. 6-8 mm dicke Scheiben vom parierten Kalbsrücken schneiden. Plattieren und anschließend optional mit einem Fleischhammer klopfen. Salzen, mit Mehl bestäuben und mit wenig Oregano oder italienischer Kräutermischung würzen.

5. Das Fleisch in einer beschichteten Pfanne portionsweise in wenig

Olivenöl auf jeder Seite je eine Minute braten, in Alufolie warm stellen.

6. 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 Steaks auf dem Rucola anrichten, mit Tomatenwürfeln, Zitronen und - optional - mit einer Spur Balsamico-Creme dekorieren.

Kandierte Tomaten:

1. Tomaten enthäuten, vierteln und entkernen. Knoblauchzehen fein hacken. Tomaten auf Küchentüchern abtropfen lassen.

2. Backofen auf 100° vorheizen.

3. Tomaten locker in eine feuerfeste Form verteilen, mit der Innenseite nach oben. Leicht mit Puderzucker bestäuben und auf jede Tomate etwas Knoblauch verteilen.

4. Tomaten im vorgeheizten Backofen ca. 2-3 h trocknen.

Hinweise:

Als Beilage werden Tagliatelle empfohlen.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 3-4 h, Hauptspeisen, Fleisch, Kalb, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 09.11.2024