

Kalbsrückensteak mit Roquefortsauce



Zutaten für zwei Personen:

250-350 g Kalbsrücken
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl

Roquefortsauce:

ein Schuss Calvados
75 g Roquefort
150-200 ml kräftige Gemüsebrühe
1/2 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. Für die Roquefortsauce den Käse mit Gemüsebrühe und Mascarpone mixen und bereitstellen.

4. 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.

5. Den Bratensatz in der Pfanne mit einem Schuss Calvados ablöschen und dann mit dem Käsemix aufgießen. Bis zur gewünschten Konsistenz einreduzieren. 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 Kartoffelgratin und eine Garnitur aus Tomatenfilets, Kopfsalatblättern und Rucola.

Schlagworte:

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

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023