

Kalbsrückensteak mit Zitronen-Thymiansauce und Fächerkartoffeln



Zutaten für vier Personen:

500-600 g Kalbsrücken
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1-2 EL Olivenöl

Fächerkartoffeln:

4 mittlere Kartoffeln
(je ca.150-200 g)
12 kleine Thymianzweiglein
4 kleine Rosmarinzweige
12 kleinere Lorbeerblätter
Salz

4 TL Olivenöl

Zitronen-Thymian-Sauce:

1 Ecke Butter
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 ml trockener Weißwein
60 ml Sahne
2 EL Zitronensaft
2 TL Zitronenabrieb
4-6 frische Thymianzweige
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Backofen auf 130° vorheizen. Einen Rost auf mittlerer Stellung einhängen, darunter ein Backblech als Fettpfanne.
2. Den parierten Kalbsrücken in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Steaks leicht klopfen.
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.
4. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, mit Weißwein

ablöschen, Sahne, Zitronensaft und -abrieb sowie Thymianzweige zugeben und einige Minuten ziehen lassen. Zum Servieren abseihen.

Fächerkartoffeln:

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und 15-20 min vorkochen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen, einen Rost in mittlere Stellung einschieben.
3. Die Kartoffeln im Abstand von 4-5 mm einschneiden, aber nicht durchschneiden. Abwechselnd die Kräuter vorsichtig in die Spalten stecken, die Kartoffeln salzen und mit Olivenöl beträufeln.

4. Die vorbereiteten Kartoffeln auf den Rost legen und ca. 30 min backen. Heiß servieren.

Hinweise:

Zuerst die Fächerkartoffeln im Backofen garen, dann Backofen kurz öffnen, auf 130° schalten und das Fleisch dazulegen. Zum Einschneiden der Kartoffeln nimmt man ein möglichst dünnes Messer und legt sie auf einen Löffel, damit man nicht aus Versehen ganz durchschneidet.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 75 min, Hauptspeisen, Fleisch, Kalb, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 31.01.2021