

Karlheinz Hauser
Kalbsrückensteak mit gebratenen Pfifferlingen
und Rucolasalat

Dienstag, 5. Juni 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche

Zutaten:

1 Zweig	Thymian
50 g	Pinienkerne
500 g	frische Pfifferlinge
3	Schalotten
50 g	Speck
1 Bund	Schnittlauch
150 g	Rucola
8	gelbe Cocktailtomaten
8	rote Cocktailtomaten
1 TL	Dijon-Senf
2 EL	weißer Balsamico
5 EL	Olivenöl
Etwas	Salz
Etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Honig
4	Kalbsrückensteaks à ca. 200 g
2 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Butter
1 Spritzer	Zitronensaft



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.
2. Thymian abrausen und trocken schütteln.
3. Die Pinienkerne bei milder Hitze in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.
4. Pfifferlinge putzen. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Speck ebenfalls würfeln.
5. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Rucola vorsichtig waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren.
7. Für das Dressing den Senf mit dem Balsamico in einer Schüssel verrühren, das Olivenöl langsam einrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken und beiseite stellen.
8. Die Kalbssteaks mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
9. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen, die Kalbssteaks darin von beiden Seiten kurz und scharf anbraten, den Thymianzweig während des Bratens mit in die Pfannen geben.
10. Anschließend die Steaks aus der Pfanne nehmen, auf ein Backofengitter legen und im vorgeheizten Ofen ca. 6-8 Minuten rosa garen.

11. In der Zwischenzeit die Speckwürfel in eine Pfanne geben und auslassen, dann Butter und die Schalotten zugeben und diese goldgelb andünsten. Pfifferlinge untermischen und ca. 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken, Schnittlauch untermischen.

12. Direkt vor dem Anrichten Rucola und Tomaten vorsichtig mit dem Dressing marinieren, mit Pinienkernen überstreuen.

13. Den Salat in der Tellermitte anrichten, die Kalbsrückensteaks darauf setzen und die Pfifferlinge darüber geben. Dazu passt sehr gut ein geröstetes Baguette.

Pro Portion: 547 kcal / 2291 kJ

6 g Kohlenhydrate; 52 g Eiweiß; 33 g Fett