

Frisch gekocht
Freitag, 21. April 2017



Rezept von Alexander Fankhauser

Rosa gebratener Kalbsrücken mit zweierlei Karfiol und Kräutersauce

40 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

700 g Kalbsrücken (zugeputzt), Salz, Pfeffer, Öl und Butter zum Braten, 1 Karfiol, 1 Schuss Milch, 100 g Butter, 4 EL Brösel, 2 Zehen gehackter Knoblauch, 1 EL Schnittlauch (frisch geschnitten), 125 ml Weißwein, 125 ml Kalbsfond, 250 ml Obers, gemischte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, etc.)

Zubereitung

Den Kalbsrücken in 4 gleiche Steaks schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in einem Öl-Butter-Gemisch auf beiden Seiten scharf anbraten.

Im Rohr bei 160 Grad 8-10 Minuten rosa braten und anschließend rasten lassen.

Den Karfiol putzen und in gesalzenem Wasser mit einem Schuss Milch kochen. Die Hälfte des Karfiols in der Küchenmaschine mit kalten Butterflocken zu einem feinen Püree verarbeiten. Die Brösel in aufgeschäumter Butter goldbraun rösten, mit gehacktem Knoblauch sowie Salz und Pfeffer abschmecken. In die ausgekühlten Butterbrösel den frisch gehackten Schnittlauch unterheben und die restlichen Karfiolröschen damit bestreuen.

Für die Sauce den Wein einkochen, den Kalbsfond zugeben und wieder einkochen. Das Obers zugießen, aufkochen und dann mit einem Pürierstab die grob gehackten Kräuter einarbeiten.

Den Kalbsrücken mit dem Bröselkarfiol, dem Karfiolpüree sowie der Kräutersauce anrichten.