



Kalbssteaks von der Schulter

Der Kalbsschulterspitz ist ein Schmorstück. Es wird dabei zart, aber das braucht Zeit, zum Kurzbraten wie ein Steak ist es weniger geeignet, es würde nicht gerade zäh, aber doch recht fest "im Biss", vor allem wegen der Sehne die quer durch das Fleisch läuft. Dieses Rezept ist ein Kompromiss: Die Schulterspitz wird zu dicken Steaks geschnitten und zuerst zusammen mit Zwiebel, Speck, Salbei und Nolly Prat in Folie eingepackt und bei tiefer Temperatur gegart, das macht das Fleisch weich, zart und gibt ihm Zeit, die Gewürze aufzunehmen. Anschliessend werden die Steaks kurz und heiss angebraten und sind dann kein Schmorbraten mehr, sondern eben schöne Steaks mit leichten Röstaromen. Mit der Kombination dieser zwei Garmethoden werden sie butterzart und ganz schön saftig. Verantwortlich dafür ist das reichlich vorhandene Bindegewebe, das Zeit braucht um zu gelieren und damit dem Fleisch viel Saft spendet.

Zutaten (1 Portion)

2 Steaks vom Schulterspitz
2cm dick geschnitten, à ca. 90g
Salz, Pfeffer, wenig Dijon-Senf
40g Zwiebel
1 Tranche Bratspeck
4 Salbeiblätter
1dl Noilly Prat (trockener Wermuth)
5cl Sonnenblumenöl
40g Sauerrahm
Bratbutter

Zubereitung

Steaks beidseitig salzen, pfeffern und mit wenig Senf einstreichen. Zwiebel zu groben Streifen schneiden. Bratspeck in 3-4 Stücke schneiden.

Ofen auf 80° vorheizen.

Steaks auf ein Stück Alufolie legen. Salbeiblätter, Speck und Zwiebel darüber verteilen. Mit Noilly Prat und Sonnenblumenöl beträufeln. Ränder der Alufolie über das Fleisch klappen, damit ein Päckchen entsteht, das nicht auslaufen kann.

Päckchen auf ein Backblech legen, in den Ofen schieben und 40 Minuten garen.
Tipp: Halbierte und gewürzte Piccadilly-Tomaten mit auf das Backblech legen.

Päckchen aus dem Ofen nehmen, Fleischsaft in ein Pfännchen giessen, Zwiebel, Salbei und Speck grob hacken und zur Sauce geben. Steaks nochmals einpacken und zurück in den Ofen legen.

Sauerrahm zur Sauce geben und ein paar Minuten lebhaft köcheln lassen bis er etwas eindickt. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kalbssteaks auf einem heissen Teller anrichten (inkl. den Tomaten). Sauce dazugeben.







