



Kalbssteaks von der Schulter an Cognac-Rahmsauce

Die Kalbsschulter ist fettarm, aber von reichlich Bindegewebe durchzogen und darum muss sie geschmort werden. Der Schulterspitz ist das zarteste Stück der Schulter, er kann auch zu dicken Steaks geschnitten werden, die zuerst im Ofen bei niedriger Temperatur vorgegart und danach kurz und kräftig angebraten werden. Auf diese Weise werden die Steaks sehr zart und ganz schön saftig und auch die Sehne, die quer durch das Fleisch läuft geliert dabei und wird weich.

Kräftig angebratene und geschmorte Kalbsfüsschen und Markbeine geben der Sauce viel Geschmack, der mit kleingeschnittener Tomatenpaprika und Sauerrahm ergänzt wird. Zum Schluss wird die Sauce mit Cognac abgeschmeckt, was ihr den ganz besonderen Gusto verleiht.

Tomatenpaprika ist eine kleine Peperonisorte, etwas pikanter als die grossen Peperonis und vor allem sehr aromatisch.

Zutaten (2-3 Portionen)

550g	Kalbsschulterspitz
2Tl	Dijon-Senf
	Salz und Pfeffer
wenig	Cognac
	Bratbutter

Sauce:

3	Kalbsfüsschen oder Markbeine
1	kleine Zwiebel, ca. 20g
2Tl	Rauchpaprika oder mildes Paprika
5cl	Weisswein
1dl	milde Hühnerbouillon
8cl	Cognac

1/2 Tomatenpaprika
50g Sauerrahm
Bratbutter

Zubereitung

Zuerst mit der Zubereitung der Sauce beginnen:

Kalbsfüsschen und Markbeine in Bratbutter kräftig anbraten. Sobald diese schöne Röstspuren zeigen, Zwiebel hacken und zugeben und ein 3-4 Minuten mitdünsten.

Weisswein und Bouillon dazugliessen, Paprika zugeben und ca. 30 Minuten schmoren lassen bis die Flüssigkeit auf etwa einen Drittel eingekocht ist.

Derzeit:

Ofen auf 80° vorheizen.

Kalbsschulter zu 2cm dicken Steaks schneiden. Mit wenig Senf einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Steaks auf Alufolie legen (2-3 Stück pro Folie), mit wenig Cognac beträufeln. Alufolie mit dem Schluss nach oben verschliessen, damit kein Saft austreten kann.

Kalbssteaks für 40 Minuten in den Ofen schieben.

Fertigstellen:

Kalbsfüsschen und Markbein aus der Sauce nehmen, Knochenmark auslösen und in die Sauce einrühren. Tomatenpaprika klein würfeln und zugeben, Sauerrahm in die Sauce einrühren und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Cognac abschmecken.

Kalbssteaks aus dem Ofen nehmen, den Schmorsaft zur Sauce geben und die Steaks auf jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten.

Steaks anrichten und mit Sauce nappieren





