



Kalbssteak vom Hohrücken an Estragon-Rahmsauce

Der Hohrücken, mit Knochen wärs das Kotelett, ist leicht mit Fett durchzogen und ist so das saftigste und zugleich eines der zartesten Stücke vom Kalb. Nach kurzem Anbraten wird es in der Sauce bis zu einer Kerntemperatur von ca. 65° gegart. Das Fleisch ist dann leicht rosa. Die Sauce wird mit reichlich Estragon, Noilly Prat, dem ganz trockenen französischen Wermuth, wenig Senf und Knoblauch zubereitet. Sie ist leicht lieblich und harmoniert wunderbar mit dem zarten Kalbfleisch.

Dazu passen feine Nudeln (Fedelini) und Butterbohnen. Die gelben Bohnen findet man Ende Sommer auf dem Markt, sie schmecken nicht viel anders als grünen Bohnen, sind aber ausgesprochen zart und eine ideale Begleitung zum delikaten Kalbfleisch.

Zutaten

1 Kalbssteak vom Hohrücken, ca. 240g
Bratbutter

Marinade:

1Tl Dijon-Senf
1Tl Zitronensaft
1/2Tl Salz
1/3Tl schwarzer Pfeffer

Sauce:

2-3 Zweige frischer Estragon
1 kleine Knoblauchzehe
1Tl Dijon-Senf
5cl Noilly Prat
5cl Gemüsebouillon
7cl Vollrahm
Pfeffer

1/2Tl Maizena

150g Butterbohnen

10g Tafelbutter

2-3 Zweige frisches Bohnenkraut
Kräutersalz

Zubereitung

Kalbssteak 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Die Zutaten für die Marinade vermischen das Steak sogleich damit einpinseln.

Butterbohnen rüsten, dabei muss nur der Stielansatz weggeschnitten werden. Bohnen halbieren, ins Dampfsieb geben, mit Kräutersalz würzen und 15-20 Minuten garen. Bohnen abgießen. Butter schmelzen. Die Blättchen vom Bohnenkraut abfrieseln und 2-3 Minuten in der Butter dünsten. Bohnen zugeben ca. 5 Minuten mitdünsten, dabei ab und zu in der Butter schwenken.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen. Kalbssteak beidseitig je 2 Minuten kräftig anbraten. Steak aus der Pfanne nehmen. Temperatur etwas zurückstellen. Bratensatz mit Noilly Prat und Bouillon ablöschen, Knoblauch hacken und zugeben, auf die Hälfte einkochen lassen. Senf, Rahm und Maizena einrühren und mit wenig Pfeffer würzen.

Bratenthermometer an der dicksten Stelle in das Steak einstecken, und in der leicht köchelnden Sauce bis zu einer Kerntemperatur von 65° garen (ca. 25 Minuten). Nach 10 Minuten das Steak wenden. Steak mit reichlich Sauce anrichten.







