



Bistecca di vitello del curato - Kalbssteak nach Kuratenart

Der Kurator hat in der italienischen Kirche eine wichtige Stellung, er ist der Organisator des Kirchenbetriebs und war zumindest früher eine gutgestellte Persönlichkeit, die es sich auch kulinarisch wohlergehen lassen konnte und sich auch Kalbfleisch leisten konnte. Das Rezept ist in Umbrien, vermutlich in Orvieto, entstanden. Es ist schnell zubereitet, das kurz angebratene Kalbssteak wird in einer sauerlichen Sauce mit Kapern, Sardellen, Knoblauch und Kräutern nachgegart und natürlich auch damit angerichtet. Ein zartes und saftiges Stück Fleisch an einer leckeren und sehr würzigen Sauce. Es wird meistens mit Spinat angerichtet.

Zutaten

1	Hohrückensteak vom Kalb, ca. 180g
2El	Olivenöl
1	grosse Knoblauchzehe
1El	Kapern
20g	Zwiebel
1	kleiner Zweig Rosmarin
1El	glatte Petersilie, gehackt
2	Sardellenfilets
1/2El	Zitronensaft
1/2El	weisser Balsamico
1/2Tl	Dijon-Senf
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch, Sardellen und Petersilie hacken, Kapern grob hacken. Alles in 2El Olivenöl 2-3 Minuten sanft dünsten.

Rosmarin sehr fein hacken, zusammen mit dem Balsamico und Zitronensaft zugeben, Senf zugeben und gut verrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und ganz leicht köcheln lassen.

Hohrückensteak beidseitig salzen und pfeffern. Bratbutter bis zum Rauchpunkt und das Steak auf beiden Seiten je ca. 1 Minute scharf anbraten, danach in die Sauce legen und 5 Minuten nachziehen lassen.

Steak auf einem heißen Teller anrichten und mit der Sauce übergießen.





