

Kalb-Steaks mit Kräuter-Füllung

Für 2 Personen

2 Kalbssteaks, a 120 g	30 g Frühstücksspeck	400 g Mangold
1 Tomate	2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
1 Zitrone, unbehandelt	1 Bund Petersilie, glatt	3 Zweige Kerbel, frisch
3 Zweige Majoran, frisch	1 Bund Basilikum, frisch	3 Zweige Thymian, frisch
1 Bund Schnittlauch, frisch	150 g Mehl	1 EL Paniermehl
4 TL Butter	2 EL Butterschmalz	2 Eier
4 EL Sahne	50 ml Milch	1 Muskatnuss
1 Msp Thymianpulver	1 Prise Currypulver, normal	1 Prise Paprikapulver, scharf
Salz	Pfeffer, weiß	

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teller darin anwärmen. Für die Spätzle mild gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Tomate vom Strunk befreien und für 15 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Anschließend die Haut abziehen, die Tomate entkernen und das Tomatenfleisch fein würfeln. Die Petersilie, den Kerbel, den Majoran, das Basilikum und den Thymian zupfen und fein hacken. Den Schnittlauch ebenfalls klein schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen, eine davon halbieren und die halbe Zehe fein schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. In einer Pfanne das Paniermehl in einem Teelöffel Butter goldgelb rösten. Die gewürfelte Tomate, die geschnittenen Kräuter und zwei Esslöffel der Sahne hinzugeben. Anschließend den fein geschnittenen Knoblauch hinzufügen und die Pfanne sofort vom Herd nehmen. Das Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen. Die Kalbsteaks waschen, trocken tupfen, eine Tasche einschneiden und die Kräuter-Tomaten-Mischung in die Tasche füllen. Die Tasche mit den Zahnstochern verschließen und die Ränder gut andrücken. Die Steaks mit Salz, Pfeffer, etwas Thymianpulver, Currypulver und Paprikapulver würzen, in dem Butterschmalz bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun braten und dabei immer wieder mit dem flüssigen Butterschmalz übergießen. Das Fleisch auf die vorgewärmten Teller legen, ein paar Tropfen Zitronensaft zum Butterschmalz geben und die Steaks damit überziehen. Muskatnuss reiben. Das Mehl und die Eier in einer Schüssel vermengen und Milch hinzufügen, bis der Teig schwer vom Löffel fällt und Blasen wirft. Den Teig mit Salz und Muskatnuss würzen und durch ein Spätzlesieb in das kochende Wasser drücken. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend die Spätzle in einer Pfanne mit zwei Teelöffeln Butter anschwitzen. Den Mangold entstielen, wässern und trocken schleudern. Den Frühstücksspeck würfeln und in der restlichen Butter anbraten. Die Schalotten abziehen, würfeln, dann zum Speck geben und kurz andünsten. Nun den Mangold und die zweite Knoblauchzehe hinzufügen und so lange rühren bis das Gemüse zusammenfällt und die Flüssigkeit verdampft ist. Anschließend die Knoblauchzehe wieder ausschöpfen, den Mangold mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit der restlichen Sahne verfeinern. Die Kalbsteaks zusammen mit den Spätzle und dem Mangold auf Tellern anrichten und servieren.

Fabienne Suter am 28. Oktober 2009