

Kalb-Steak, Pilz-Soße, Möhren, Kräuter-Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Kalbssteak:

2 Kalbssteaks à 180 g	1 EL Mehl	1 TL Edelsüßpaprika
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

150 g frische Morcheln	1 Zwiebel	100 ml trockener Weißwein
2 EL Cognac	2 EL Schmand	1 EL Mehl
30 g Butter	1 Msp. Edelsüßpaprika	neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehlig kochende Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	3 EL Papsöl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Möhren:

6 Fingermöhren, mit Grün	2 Knoblauchzehen	Olivenöl
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für das Kalbssteak:

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch waschen, trocken tupfen, mit Mehl bestäuben. Butter in einer Pfanne erhitzen und Steaks darin unter Wenden ca. 4 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und auf dem Gitterrost im vorgeheizten Ofen zu Ende garen lassen.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und fein hacken. Morcheln verlesen, putzen und je nach Größe halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel und die Morcheln darin anschwitzen. Mit Cognac und Weißwein ablöschen, einreduzieren lassen. Schmand einrühren, Sauce kurz aufkochen lassen. Zum Binden Mehl und kalte Butter in Flöckchen zugeben, einrühren und die Sauce nochmals kurz aufkochen lassen und zuletzt mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser gar kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln, mit dem Rapsöl, Salz und Pfeffer in einer Moulinette mixen. Kartoffeln mit dem Petersilien-Öl-Mix grob zerstampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Möhren:

Möhren waschen, schälen und den Grün-Ansatz dran lassen.

Knoblauch abziehen und pressen. In einer Pfanne Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen, Karotten zugeben, darin unter Wenden ca. 5 Minuten weich dünsten. Am Schluss den Knoblauch kurz mitrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kalbssteak mit Pilz-Sauce, Möhren und Kräuter-Kartoffelstampf auf Teller anrichten und servieren.

Sabine Strebel-Vogt am 14. September 2017