

Kalb-Steaks auf pikantem Rucola-Petersilienwurzel-Salat

Für 4 Portionen:

4 Kalbsteaks	2 EL Butterschmalz	Salz, weißer Pfeffer
2 große Petersilienwurzeln	7 EL Traubenkernöl	130 ml trockener Weißwein
200 g Rucola	1 kleine rote Zwiebel	1 Beet Gartenkresse
1 Knoblauchzehe	2 EL Zitronensaft	1 TL Honig-Senf
1-2 EL Crème-fraîche		

Den Backofen auf 80° vorheizen. Die Kalbssteaks mit Küchenpapier trockentupfen.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze anbraten. Salzen und Pfeffern, aus der Pfanne nehmen (die Pfanne nicht abspülen, sondern beiseite stellen) und im Ofen 30 Minuten nachgaren lassen, dabei nicht abdecken.

Inzwischen die Petersilienwurzeln schälen und schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. 1 EL Traubenkernöl in einer Pfanne erhitzen und die Petersilienwurzeln darin bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten anbraten. Mit 50 ml Wein ablöschen, aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienwurzeln lauwarm werden lassen.

Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern. Rucola in nicht zu kleine Stücke zupfen, dabei grobe Stiele entfernen. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Gartenkresse ganz kurz abbrausen, trockentupfen und vom Beet schneiden.

Knoblauch schälen und durch eine Presse in eine kleine Schüssel drücken. Mit 2 EL Wein, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer. Nach und nach mit dem übrigen Traubenkernöl zu einer Vinaigrette rühren. Rucola, Zwiebel, Kresse und die Petersilienwurzeln in einer großen Schüssel locker mit der Vinaigrette vermischen. Den Salat auf vier Teller verteilen.

Die beiseite gestellte Pfanne erhitzen und den Bratensatz mit dem übrigen Wein loskochen. Crème fraîche unterziehen, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf jede Salatportion ein Kalbsschnitzel geben und mit der Sauce beträufeln. Dazu knuspriges Weißbrot reichen.

Christian Henze am 19. Juli 2019