

# Kalb-Rückensteak, Tomaten-Ragout, Grünkohl, Püree

Für zwei Personen

**Für das Kalbsrückensteak:**

2 Kalbrückensteaks à 200 g Pflanzenöl

**Für das Ragout:**

3 Tomaten 1 großer TK-Artischockenboden 50 g schwarze Oliven  
50 grüne Oliven 2 Frühlingszwiebeln 1 EL kalte Butter  
50 ml Geflügelfond  $\frac{1}{2}$  TL neutrales Pflanzenöl mildes Chilusalz

**Für den Grünkohl:**

2 große Blätter Grünkohl 40 g Kichererbsen 1 EL Erdnüsse  
3 EL Geflügelfond 1 EL kalte Butter Muskatnuss  
mildes Chilusalz Pfeffer

**Für das Selleriepüree:**

250 g Knollensellerie 1 kleine Kartoffel 1 EL kalte Butter  
1 EL braune Butter 50 ml Geflügelfond 1 Vanilleschote  
Muskatnuss mildes Chilusalz

**Für das Kalbsrückensteak:** Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten kurz anbraten, bis der Fleischsaft leicht austritt. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmstellen. Die Pfanne mit dem Bratensatz für das Ragout aufbewahren.

**Für das Ragout:** Den Strunk aus den Tomaten herausschneiden, über Kreuz einschneiden und für ca. 20 Sekunden in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Die Tomaten aus dem kochenden Wasser nehmen und in Eiswasser abschrecken. Anschließend die Tomaten häuten, vierteln, die Kerne entfernen und die Tomatenfilets quer halbieren. Die Artischockenböden in schmale Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen, die Enden entfernen und in  $1 \frac{1}{2}$  bis 2 cm lange Stücke schneiden. Den Bratensatz mit Geflügelfond ablöschen, Frühlingszwiebeln und Artischocken dazugeben und 2 Minuten dünsten. Tomaten und Oliven dazugeben und kurz erhitzen. Die Butter unterrühren und mit Chilusalz würzen.

**Für den Grünkohl:** Den Grünkohl putzen, in einzelne Blätter teilen und die Blattrippen entfernen. Die Blätter waschen und für ca. 4 Minuten in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Grünkohl mit Kichererbsen, Erdnüssen und Geflügelfond in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Butter unterrühren und mit Muskatnuss, Chilusalz und Pfeffer würzen.

**Für das Selleriepüree:** Den Knollensellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Geflügelfond in einem Topf erhitzen, Sellerie, Kartoffel und Vanille dazugeben und zugedeckt für ca. 20 Minuten weich schmoren. Sellerie und Kartoffeln mit einem Schaumlöffel herausnehmen, die Vanille entfernen, und mit etwas Flüssigkeit in der Moulinette pürieren. Für die braune Butte, Butter in einen Topf geben und erhitzen, bis Schaum aufsteigt und sie sich zu bräunen beginnt. Anschließend durch ein Sieb geben. Die braune und kalte Butter unter das Püree rühren, mit Chilusalz würzen und mit frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Kalbsrückensteak mit Tomaten-Artischocken-Ragout, Grünkohl und Selleriepüree auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 10. November 2017