

Philipp Stein
Kalbsrücken mit Schwarzwurzelpiccata
und gebratenem Rosenkohl

Dienstag, 14. Januar 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die Schwarzwurzeln

1 Spritzer	Zitronensaft
500 g	Schwarzwurzeln
etwas	Salz
100 g	Parmesan
2	Eier
3 EL	Mehl
Etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss
200 ml	Sonnenblumenöl zum Frittieren

Für den Rosenkohl

250 g	Rosenkohl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
20 g	Speck
1	Schalotte
2 EL	Butter

Für das Fleisch

1	Schalotte
2 Zweige	Thymian
4	Kalbsrückensteaks à 180 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
200 ml	Kalbsfond (z. B. aus dem Glas)
1 TL	süßer Senf



Zubereitung:

1. Für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit Wasser und 1 Spritzer Zitronensaft vorbereiten.
2. Die Schwarzwurzeln gut abwaschen, schälen und direkt in das vorbereitete Zitronenwasser legen, sonst verfärben sie sich.
3. Schwarzwurzeln in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf in leicht gesalzenem Wasser die Schwarzwurzelstücke bissfest garen. Schwarzwurzeln abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Rosenkohl putzen und vierteln. In einem Topf etwas Wasser aufkochen, salzen. Den Zucker zugeben und die Rosenkohlviertel darin ca. 4 Minuten bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
5. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

6. Für das Fleisch die Schalotte schälen und fein schneiden. Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen
7. Die Kalbsrückensteaks kalt abspülen, gründlich trocken tupfen mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin kurz und kräftig von beiden Seiten anbraten. Danach auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten rosa garen.
9. In der Zwischenzeit die Schalotten im Bratfett in der Fleischpfanne anschwitzen. Dann mit dem Kalbsfond ablöschen. Senf und Thymian zugeben und etwas einkochen lassen.
10. Für den Rosenkohl Speck in feine Streifen schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden.
11. In einer Pfanne Butter erhitzen und den Rosenkohl, Speck und Schalotte darin leicht anbraten.
12. Zum Panieren der Schwarzwurzeln Parmesan fein reiben. Eier verquirlen und mit 2 EL Mehl und Parmesan vermischen, die Masse mit Pfeffer und Muskat würzen.
13. Restliches Mehl in einen tiefen Teller geben. Die Schwarzwurzelstücke zunächst im Mehl und dann in der Parmesanmasse wenden.
14. In einem Topf das Sonnenblumenöl auf etwa 150 Grad erhitzen und die panierten Schwarzwurzeln darin portionsweise knusprig ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
15. Kurz vor dem Anrichten die Steaks in der Sauce schwenken und sie damit etwas lasieren.
16. Steaks auf Teller verteilen, den Rosenkohl und die frittierten Schwarzwurzeln darauf anrichten.

Pro Portion: 690 kcal / 2885 kJ

12 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 47 g Fett