Kalbssteak an Limettenbutter mit Radieschen-Kohlrabi-Gemüse

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min
Aktivzeit: 40 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Steaks vom Schweizer Kalb (z.B. Nierstück), je ca. 150 g
2	unbehandelte Limetten
0.5 Bund	Schnittlauch
4 Zweige	Kerbel
60 g	weiche Butter
1 TL	Senf
2 EL	Rahm
25 g	Sesamsamen
	Salz
	schwarzer Pfeffer
750 g	Kohlrabi
2 Bund	Radieschen
1	Schalotte
200 g	tiefgekühlte Edamame, aufgetaut
2 EL	HOLL-Rapsöl
5 cl	Gemüsebouillon

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

514	kcal
47 g	Eiweiss
11 g	Kohlenhydrate
30 g	Fett

Glutenfrei
enthält Laktose
Low Carb

Tipp

Es muss nicht immer Steak sein: Das Rezept lässt sich auch mit zarten Schnitzeln vom Kalb, Rind oder Schwein zubereiten.

Zubereitung

1. Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Die Schale der Limetten fein abreiben. Den Saft einer Limette auspressen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kerbel fein hacken.

3 Die Butter glatt rühren. Limettenschale, Limettensaft, Kräuter, Senf, Rahm und Sesam miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Von den Radieschen wenn vorhanden schönes Grün hacken und beiseitestellen. Radieschen halbieren. Schalotte schälen und fein hacken.

5 In einer Pfanne die Schalotte in der Hälfte des Öls andünsten. Kohlrabi kurz mitdünsten und mit Bouillon ablöschen. Kohlrabi zugedeckt 10 Minuten dünsten. Radieschen und Edamame beifügen und zugedeckt 2 weitere Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

6 Die Kalbssteaks salzen. In einer Bratpfanne im restlichen Öl auf jeder Seite ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Steaks zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

7 Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf das Schneidbrett legen. Die Butter in die Bratpfanne geben und aufschäumen lassen. Das Radieschen-Grün unter das Gemüse mischen. Fleisch in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und vor dem Servieren das Fleisch mit der aufgeschäumten Butter beträufeln.