



Kalbssteak an Limettenbutter mit Radieschen-Kohlrabi-Gemüse



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.