Kalbs-Hohrückensteak mit Hollandaise und Rüebli

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 1 h

Mittel

Zutaten

für 4 Personen

4	Hohrückensteaks vom Schweizer Kalb (à ca. 180 g)
600 g	Rüebli
	Salz
1 EL	Olivenöl
30 g	Haselnusskerne, grob gehackt
1 Prise	Zucker
250 g	Butter
3	Eigelb
2 TL	Zitronensaft
	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Estragon
	HO-Sonnenblumenöl zum Bestreichen

Nährwerte

1 Portion (ohne Teigwarensalat) enthält ca.:

980	kcal
42 g	Eiweiss
10 g	Kohlenhydrate
84 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Bei diesem Rezept bleiben 3 Eiweisse übrig. Bewahre sie im Kühlschrank auf und verwende sie anstelle eines ganzen Eis zum Panieren.

Zubereitung

1. Kalbssteaks ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. In der Zwischenzeit Rüebli schälen und in dünne Scheiben schneiden. In eine Pfanne mit Salz und Olivenöl geben und bei milder Hitze 8–10 Minuten abgedeckt dünsten. Dabei gelegentlich schwenken. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und unter die Rüebli heben. Nach Belieben mit Zucker verfeinern.

3 Butter in einer kleinen Pfanne bei milder Hitze schmelzen lassen. Eigelbe mit Zitronensaft, einer Prise Salz und etwas Pfeffer über einem heissen Wasserbad cremig aufschlagen. Flüssige Butter erst tröpfchenweise, dann nach und nach in einem feinen Strahl unter die Eigelbmasse rühren, bis eine cremig-dickflüssige Konsistenz entsteht. Estragon fein schneiden und unterrühren. Die Estragon-Hollandaise warm stellen.

4 Kalbs-Hohrückensteaks beidseitig mit Sonnenblumenöl bestreichen. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Steaks hineingeben und von jeder Seite 3–4 Minuten grillieren.

5 Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit dem Rüebligemüse und der Estragon-Hollandaise sofort servieren.

Dazu passt ein Teigwarensalat.