



Kalbssteak mit Senffüllung

Gesamtzeit: 40 min Aktivzeit: 40 min Mittel

Zutaten 4 Personen

4 Kalbssteak (à ca. 200 g)
1 Schalotte
2 Stangensellerie
80 g getrocknete Aprikosen
2 EL Butter
2 EL grober Senf
Pfeffer
2 EL Bratbutter
4 Zweige Salbei
Salz

Nährwert Portion

426 kcal
35 g Eiweiss
12 g Kohlenhydrate
25 g Fett

Zubereitung

- 1** Kalbssteaks eine Stunde vor Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** Schalotte, Sellerie und Aprikosen fein würfeln. Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Sellerie und Aprikosen dazugeben und ca. 4 Minuten unter Rühren dünsten. Senf dazugeben und gut verrühren. Mit Pfeffer würzen und erkalten lassen.
- 3** Mit spitzem Messer tiefe Tasche in jedes Steak schneiden, Sellerie-Senf-Masse darin verteilen, mit Holzspiesschen oder Küchengarn gut verschliessen.
- 4** Schwere Pfanne mit Bratbutter auf höchste Stufe erhitzen. Wenn die Bratbutter flüssig ist wie Wasser, Steaks auf jeder Seite 1,5–2 Minuten anbraten. Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen, restliche Butter in die Pfanne geben und die Steaks 3–4 Minuten pro Seite weiterbraten. Gegen Ende der Bratzeit Salbei dazugeben und mitbraten. Mit wenig Salz würzen.
- 5** Die Steaks mit Salbei und Bratensaft auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passen Bratkartoffeln und gedünstete Rüeblis mit Ahornsirup.

