

Kalbssteak mit Löwenzahn

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Niedergaren: ca. 40 Min.

für 6 Personen

6 Kalbssteaks (je 170 g; Nierstück), Fettrand mehrmals eingeschnitten

Bratbutter zum Anbraten

¾ Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Teelöffel Löwenzahnhonig

1. Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. **2.** Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. **3.** Fleisch herausnehmen, auf die vorgewärmte Platte legen, würzen, mit Honig bestreichen. Fleischthermometer einstecken.

Niedergaren: ca. 40 Min. im vorgeheizten Ofen. Die Kerntemperatur soll ca. 55 Grad betragen. Die Steaks können anschliessend bei 60 Grad bis zu 30 Min. warm gehalten werden.

Löwenzahnhonig-Sauce

1 dl Weisswein

2 dl Fertig-Kalbsfond oder Fleischbouillon

**4 Esslöffel Löwenzahnhonig
Salz, Pfeffer, nach Bedarf**

**einige Löwenzahnblüten,
ausgeschüttelt, gelbe
Blätter ausgezupft, zum
Garnieren**

1. Wein und Fond auf ca. 1 dl einkochen. Hitze reduzieren. **2.** Honig begeben, rühren, bis er sich aufgelöst hat, Sauce würzen. **3.** Fleisch mit etwas Sauce auf den vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

Pro Person: 4 g Fett, 36 g Eiweiss,
4 g Kohlenhydrate, 856 kJ (205 kcal)



Der passende Wein

Wenn Wein zum Spargel-Kefen-Salat, dann ein säurearmer Weisser, zum Beispiel ein **Müller-Thurgau** bzw. **Riesling**×**Sylvaner** aus der Schweiz oder **Pinot grigio** aus Italien. Diese Weine schmecken auch zum Kalbssteak. Dazu ist ein gereifter Riesling aus Österreich oder dem Elsass jedoch optimal. Und wer Roten bevorzugt, fährt gut mit einem **Walliser Pinot noir** oder einem **Valpolicella**.

bevorzugt, fährt gut mit einem **Walliser Pinot noir** oder einem **Valpolicella**.

Zu den Fleurs flottantes können Sie entweder den **Prosecco** von der Erdbeercreme weitertrinken oder, wenns was Besonderes sein darf, einen **Rosé-Champagner**, der auch farblich gut passt.

Trinktemperaturen:

Weissweine: 12 Grad

Pinot noir, Valpolicella: 14 Grad

Prosecco, Champagner: 8 Grad

Heidi und Ernst Meier-Unkel