

KALBSSTEAK MIT ORANGEN-OLIVEN-KRUSTE

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

Gratinieren: ca. 30 Min.

Für eine weite ofenfeste Form von ca. 3 Litern, gefettet

- | | |
|--|--|
| 1 Liter Fleischbouillon | in einer weiten Pfanne aufkochen |
| 200 g roter Vollreis (z. B. Fine Food Pachcha Perumal Rice) | kalt abspülen, abtropfen, begeben, unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 40 Min. köcheln |
| 500 g Lauch , in feinen Streifen | begeben, mischen, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln |
| 1,8 dl Saucen-Halbrahm | |
| 50 g Hartkäse (z. B. Pecorino Romano), gehobelt | |
| ½ Teelöffel Salz , wenig Pfeffer | daruntermischen, in der vorbereiteten Form verteilen |
| 100 g Hartkäse (z. B. Pecorino Romano) | darüberhobeln |
| Gratinieren: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, herausnehmen. | |
| 1 Esslöffel Bratbutter | in einer Bratpfanne heiss werden lassen |
| 4 Kalbssteaks (je ca. 150 g/2 cm dick) | beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, heraus- nehmen |
| ½ Teelöffel Salz , wenig Pfeffer | würzen, auf den Gratin legen |
| Kruste | |
| 1 unbehandelte Orange | Schale abreiben, beiseite stellen. Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen ausschneiden, in Würfeli schneiden, zur Schale geben |
| 10 entsteinte grüne Oliven , grob gehackt | |
| 3 Esslöffel gemahlene geschälte Mandeln | |
| 1 Esslöffel Olivenöl | alles mit der Orange mischen, auf den Steaks verteilen, 14–16 Min. fertig gratinie- ren |

Pro Person: 38 g Fett, 52 g Eiweiss, 44 g Kohlenhydrate, 3043 kJ (728 kcal)

