KALBSSTEAK MIT SENFFÜLLUNG

Gesamtzeit: 40 min
Aktivzeit: 40 min Zubereitung: 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. Kalbssteak 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Schalotte, Sellerie und Aprikosen sehr fein würfeln.
3. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Sellerie und Aprikosen dazugeben und ca. 4 Minuten unter Rühren dünsten. Senf dazugeben und alles gut verrühren. Mit Pfeffer würzen und erkalten lassen.
4. Mit einem spitzen Messer eine tiefe Tasche in jedes Steak schneiden und die Sellerie-Senf-Masse mit einem Löffel darin verteilen. Die Taschen mit Holzspiesschen oder etwas Küchengarn gut verschliessen.
5. Eine schwere Pfanne mit der Bratbutter auf höchster Stufe erhitzen. Wenn die Bratbutter flüssig ist wie Wasser, Steaks in die Pfanne legen und bei starker Hitze auf jeder Seite 1,5–2 Minuten anbraten. Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen, restliche Butter in die Pfanne geben und die Steaks nochmals 3–4 Minuten pro Seite weiterbraten. Gegen Ende der Bratzeit Salbei dazugeben und mitbraten. Mit wenig Salz würzen.
6. Die Steaks mit Salbei und Bratensaft auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu passen Bratkartoffeln und gedünstete Rüebli mit Ahornsirup.

Weissbadstrasse 86 Appenzell Steinegg AI
Telefon 071 787 36 35
Bahnhof Hauptstrasse 21 Speicher AR
Telefon 071 780 01 19
www.appenzellerfleisch.ch

appenzeller fleisch
UND FEINKOST