

Rosa gebratener Kalbsrücken mit Bohnen und Karotten

Zutaten für den Kalbsrücken (für 4 Personen):

- 500 g parierter Kalbsrücken
- 40 ml Rapsöl
- 30 g Butter
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- Pfeffer

Den Rücken mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in heißem Öl von allen Seiten goldbraun anbraten. Vom Herd nehmen. Butter, Kräuter und Knoblauch in die Pfanne geben und das Fleisch darin kurz arosieren (wenden und begießen). Anschließend auf ein Ofengitter setzen und im Ofen bei 120 Grad circa 15 Minuten rosa garen. An einem warmen Ort etwa 10 Minuten ruhen lassen. Dann in dünne Scheiben aufschneiden.

Zutaten für die Bohnen:

- 200 g Grüne Bohnen
- 50 g Speck
- 2 Schalotten
- 80 g Butter
- Mineralwasser
- Salz
- Pfeffer
- 10 g Bohnenkraut

Schalotten schälen und in Würfel schneiden, Speck ebenfalls würfeln, Bohnenkraut fein schneiden. Bohnen bissfest blanchieren und die Enden abschneiden. Speck in einem Topf leicht auslassen, bis er kross ist. Butter und Schalottenwürfel dazugeben und glasig dünsten. Die Bohnen und etwas Mineralwasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und weich dünsten. Am Ende das Bohnenkraut unterheben und abschmecken.

Zutaten für die Karotten:

- 8 mittelgroße Karotten
- 80 g Butter
- Salz
- 1 Prise Zucker
- Mineralwasser

Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem Topf schmelzen lassen. Die Karotten hineingeben und mit Salz und Zucker leicht würzen. Etwas Mineralwasser angießen und die Karotten mit geschlossenem Deckel weich dünsten. Am Ende nochmals abschmecken.

Zutaten für den Joghurt-Dip:

- 150 g Joghurt
- 10 g Bohnenkraut
- Salz
- Pfeffer

Bohnenkraut fein schneiden, mit dem Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Je 1 Scheibe Kalbsrücken auf jeden Teller legen. Daneben die Bohnen anrichten. Die Karottenspalten darüber legen und 1 EL Joghurt-Dip daneben platzieren.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 15.09.2022

Koch/Köchin: Volker Fuhrwerk

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen