

## Kalbsteaks mit Kräutertapenade und Salat

### Zutaten für die Kalbsteaks

- 800 g Kalbsteak
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl
- 2 EL Butter
- 2 angedrückte Knoblauchzehen

Die Kalbsteaks (vier Steaks á 200 g) aus dem Kühlschrank nehmen und sich auf Zimmertemperatur erwärmen lassen. Dadurch garen sie später gleichmäßiger.

Die Steaks von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Rapsöl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Danach die Kalbsteaks auf ein Gitter legen und im vorgeheiztem Ofen bei 135 Grad circa 15 Minuten garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen (54 Grad Kerntemperatur), in Alufolie einwickeln und fünf Minuten ruhen lassen. Ein Stück Butter mit Thymian und Knoblauch in die Pfanne geben, Butter leicht bräunen lassen und die Steaks damit übergießen.

### Zutaten für Kräutertapenade

- 3 EL Pistazienkerne
- 1 Bund Blattpetersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Kapern
- 1 Bio Zitrone
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Die Petersilienblätter waschen, sie danach abzupfen und fein hacken. Die Pistazien grob hacken. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Den Zitronensaft auspressen. Die Petersilie mit Kapern, Pistazien, Zitronensaft und -schale, sowie Knoblauch und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Zutaten für Rote Bete-Rhababer-Salat

- 800 g Rote Bete
- 300 g Rhabarber
- 30 g Zucker
- 2 TL Sherry-Essig
- 750 ml Granatapfelsirup
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Olivenöl
- 0,5 TL gemahlener Piment
- 1 rote Zwiebel
- 20 g Petersilienblätter
- 100 g körniger Frischkäse
- Salz

· Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Rote Bete-Knollen einzeln in Alufolie wickeln, auf das Backblech legen und je nach Größe 40-70 Minuten backen - bis sie weich sind. Danach etwas abkühlen lassen, schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden.

Den Rhabarber schräg in 2,5 Zentimeter lange Streifen schneiden und auf einem kleinen, mit Backpapier ausgelegten Blech in Zucker wenden. Danach etwa zwölf Minuten backen, bis er weich ist, jedoch nicht zerfällt. Danach abkühlen lassen.

In einer Schüssel Essig mit Granatapfel- und Ahornsirup, Öl und Piment verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, hinzugeben und einige Minuten in der Mischung ziehen lassen. Petersilie und Rote Bete hinzufügen und alles sorgfältig vermengen. Kurz vor dem Servieren den Rhabarber mit seiner Garflüssigkeit hinzugeben, alles vorsichtig durchheben - dann auf separater Platte anrichten und mit Frischkäse garnieren.

### Anrichten

Die Kalbsteaks auf vier vorgewärmte Teller legen und mit der Kräutertapenade nach Belieben beträufeln.

Guten Appetit!

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Letzter Sendetermin: 09.05.2019

Koch/Köchin: Dirk Luther

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)