Fleisch

Milchkalb mit Kernölweizen

Hauptspeise
Rezeptart

70 Minuten
Zubereitung

mittel
Schwierigkeit

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kalbsrücken
Olivenöl
Butter
200 g Zartweizen
1 EL Asmonte (Steirischer Parmesan) gerieben
etwas Gemüsefond
2 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
200 g Eierschwammerl geputzt
Gewürze: Zitronenthymian, Salz, Schwarzer Pfeffer, Kümmel gemahlen, Petersilie

Zubereitung

schwarzem Pfeffer würzen und in Olivenöl scharf anbraten. Die Steaks in der Pfanne bei 200 °C für 3 Minuten ins vorgeheizte Backrohr schieben, danach in Alufolie wickeln und rasten lassen. Kurz vor dem Anrichten werden die Steaks mit Butter und Zitronenthymian in einer Pfanne noch einmal nachgebraten.
Den Zartweizen in Salzwasser weichkochen und kalt abschrecken. Danach in einem Topf mit Asmonte, Butter und etwas Gemüsefond erwärmen bis der Weizen so cremig ist wie ein Risotto. Erst vor dem Anrichten das Kürbiskernöl zugeben.
Die Eierschwammerl scharf in Olivenöl anbraten und mit gemahlenen Kümmel, Salz, schwarzem Pfeffer und gehackter Petersilie würzen.

Rezept von Jürgen Kleinhappl / Foto: Stefan Kristoferitsch