

Für diese Zubereitung eignen sich am besten etwa 4 cm dicke Steaks aus dem Mittelstück des Lungenbratens. Da die Garstufen „medium rare“ bzw. „medium“ bei Kalbfleisch meist gegenüber „rare“ bevorzugt werden, empfiehlt es sich, das Fleisch nicht direkt aus dem Kühlschrank zu verarbeiten, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.

Filetsteak mit Spargel und Erdbeeren

Zutaten für 4 Portionen:

4 Filetsteaks vom AMA-Gütesiegel Kalb rosé Austria
3-4 Thymianzweige
2 EL Butter
1/2 Bund weißer Spargel
1/2 Bund grüner Spargel
1 Handvoll frische Minze
12 Erdbeeren
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel lediglich an den unteren Enden zuputzen und beides in Salzwasser blanchieren. Noch warm mit Salz, Olivenöl und grob gehackter Minze marinieren und überkühlen lassen. Dann mit frisch geschnittenen Erdbeeren und einer Prise grob gemahlenem Pfeffer finalisieren.

Die Steaks auf beiden Seiten gut salzen und mindestens eine halbe Stunde auf Raumtemperatur kommen lassen und inzwischen das Backrohr auf 120°C vorheizen. Dann in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Thymianzweige und die Butter hineingeben und etwas aufschäumen lassen, bevor die Steaks auf beiden Seiten bei mittlerer Temperatur darin gut gebräunt werden. Beim Braten das Fleisch immer wieder arroisieren – also mit der heißen Buttermischung übergießen.

Anschließend die Steaks im Ofen auf einen Rost setzen und auf eine Kerntemperatur von 53-55°C durchziehen lassen. Während der kurzen, anschließenden Rastphase unter der Wärmelampe steigt dieser Wert noch um 2-3 Grad.

