Kalbsrückensteaks mit Kartoffelpüree & Rahmsauerkraut

Zeit gesamt 40min

Zubereitungszeit 40min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 5 Portionen

Kalbsrückensteak	600 g
Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	2.5 EL
Sauerkraut	500 g
Schlagsahne	100 g
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Butter	3 EL
Schnittlauch, frisch	10 g
Weintrauben, hell	100 g
Milch	200 ml

Zubereitung

1. Kalbsrückensteaks waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20–25 Min. weich kochen.

2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Sauerkraut zugeben, mit Sahne auffüllen und ca. 10 Min. einköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und zugedeckt nur noch warm halten.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen. Steaks salzen und im heißen Öl von jeder Seite ca. 2 Min. scharf anbraten.

4. Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren, 1 EL Butter zugeben und Steaks mit geschlossenem Deckel ca. 3 Min. fertig garen. Fleisch anschließend in Alufolie gewickelt ca. 6–8 Min. ruhen lassen.

5. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Trauben waschen, trocken tupfen und halbieren. Beides in einer Schüssel mit 1 TL Öl (idealerweise Traubenkernöl) mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben, Milch und 2 EL Butter zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem feinen Püree verarbeiten. Mit Salz abschmecken.

7. Kalbsrückensteaks mit Rahmsauerkraut und Kartoffelstampf auf Tellern anrichten, Trauben darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du noch einen Apfel zu Hause hast, kannst du ihn grob raspeln und unter das Rahmsauerkraut mischen. Dadurch erhält es eine fruchtigere Note.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	418 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	16 g