

Kalbs-Hohrückensteak mit Hollandaise und Rüebli

🕒 Zubereiten: ca. 60 Min.

👥 Für 4 Personen

Zutaten

- 4 Hohrückensteaks vom Schweizer Kalb à ca. 180 g
- 600 g Rüebli
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- 30 g Haselnusskerne, grob gehackt
- 1 Prise Zucker
- 250 g Butter
- 3 Eigelb
- Saft einer halben Zitrone
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Estragon
- HO-Sonnenblumenöl* zum Bestreichen



* Dieses hitzestabile Öl ist ideal zum Hoherhitzen.

Zubereitung

1. Kalbssteaks ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. In der Zwischenzeit Rüebli schälen und in dünne Scheiben schneiden. In eine Pfanne mit Salz und Olivenöl geben und bei milder Hitze 8–10 Minuten abgedeckt dünsten. Dabei gelegentlich schwenken. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und unter die Rüebli heben. Nach Belieben mit Zucker verfeinern.
3. Butter in einer kleinen Pfanne bei milder Hitze schmelzen lassen. Eigelbe mit 2 TL Zitronensaft, einer Prise Salz und etwas Pfeffer über einem heissen Wasserbad cremig aufschlagen. Flüssige Butter erst tröpfchenweise, dann nach und nach in einem feinen Strahl unter die Eigelbmasse rühren, bis eine cremig-dickflüssige Konsistenz entsteht. Estragon fein schneiden und unterrühren. Die Estragon-Hollandaise warm stellen.
4. Kalbs-Hohrückensteaks beidseitig mit Sonnenblumenöl bestreichen. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Steaks hineingeben und von jeder Seite 3–4 Minuten grillieren.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit dem Rüebli und der Estragon-Hollandaise sofort servieren.

Beilagen

Dazu passt ein Teigwarensalat.

Nährwerte

Eine Portion enthält:

980 kcal

42 g Eiweiss

10 g Kohlenhydrate

84 g Fett

(ohne Teigwarensalat)