

Rezept

Gebratenes Kalbsrückensteak mit Mango, Treviso und Basilikum

Ein Rezept von Gebratenes Kalbsrückensteak mit Mango, Treviso und Basilikum, am 20.04.2024

Zutaten

2 Kalbsrückensteaks à 200 g	Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	2-3 Prisen Currypulver
2 EL Pflanzenöl	½ Mango (ca. 130 g ohne Kern)
1 Trevisosalat (ca. 150 g, ersatzweise Radicchio)	1½ EL Butter
½ TL Puderzucker	Saft von ½ Orange
8-10 mittelgroße Basilikumblätter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Kalbsrückensteaks kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und von evtl. Sehnen befreien. Die Steaks auf die Schnittfläche stellen, mit der Handinnenfläche leicht flach drücken und von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und 2-3 Prisen Curry würzen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, wenden und noch 2 Min. braten. Das Fleisch auf den Ofenrost (Mitte) legen und ein Backblech als Tropfschutz darunter schieben. In 1 Std. 10 Min. garen.
3. Die Mango schälen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Treviso putzen und der Länge nach in 8 gleich große Stücke schneiden. Den Strunk schräg abschneiden, so dass die Blätter gerade noch zusammenhalten.
4. Kurz vor dem Servieren 1 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Treviso einlegen, mit Puderzucker bestreuen, leicht salzen und 1 Min. bei mittlerer Hitze braten. Den Salat vorsichtig wenden, Mangospalten einlegen, kurz braten, mit Orangensaft ablöschen und die Pfanne vom Herd ziehen.
5. Basilikum waschen, trockentupfen und die Blättchen in Streifen schneiden. 1 TL Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und Basilikum dazugeben. Kalbsrückensteaks aus dem Ofen nehmen und in der heißen Butter mehrmals wenden. Treviso und Mango auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit den Steaks servieren.