

Kalbsrückensteaks mit Kartoffelpüree & Rahmsauerkraut







Zubereitungszeit 40min



Zutaten

für 5 Portionen

Salz Zwiebeln, gelb 1 S Öl 2.5 E Sauerkraut 500 Schlagsahne 100 Pfeffer, schwarz gemahlen Zucker Butter 3 E Schnittlauch, frisch 100 Weintrauben, hell	Kalbsrückensteak	600 g
Zwiebeln, gelb 1 S Öl 2.5 E Sauerkraut 500 Schlagsahne 100 Pfeffer, schwarz gemahlen Zucker Butter 3 E Schnittlauch, frisch 10 Weintrauben, hell 100	Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Öl2.5 ESauerkraut500Schlagsahne100Pfeffer, schwarz gemahlenZuckerButter3 ESchnittlauch, frisch10Weintrauben, hell100	Salz	
Sauerkraut 500 Schlagsahne 100 Pfeffer, schwarz gemahlen Zucker Butter 3 E Schnittlauch, frisch 10 Weintrauben, hell 100	Zwiebeln, gelb	1 St.
Schlagsahne 100 Pfeffer, schwarz gemahlen Zucker Butter 3 E Schnittlauch, frisch 10 Weintrauben, hell 100	ÖI	2.5 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen Zucker Butter 3 E Schnittlauch, frisch 10 Weintrauben, hell 100	Sauerkraut	500 g
Zucker Butter 3 E Schnittlauch, frisch 10 Weintrauben, hell 100	Schlagsahne	100 g
Butter 3 E Schnittlauch, frisch 10 Weintrauben, hell 100	Pfeffer, schwarz gemahlen	
Schnittlauch, frisch 10 Weintrauben, hell 100	Zucker	
Weintrauben, hell 100	Butter	3 EL
,	Schnittlauch, frisch	10 g
Milch 200 n	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