

## Kalbsrückensteak mit Tomatensalsa, Pimientos und Fenchel

Zutaten für 4 Portionen

### Kalbsrücken

4 Kalbsrückensteaks à 200 g  
40 ml Sonnenblumenöl  
4 Zweige Rosmarin  
40 g Butter  
2 Knoblauchzehen

### Gemüse

2 Fenchelknollen  
12 kleine Pimientos  
40 ml Pflanzenöl  
4 Zweige Thymian  
Pfeffer, Salz  
40 g Butter

### Tomatensalsa

800 g reife, feste Tomaten  
2 kleine rote Zwiebeln  
1 kleinerote Chilischote  
15 Stiele Koriander  
2 TL Rohrzucker  
3 EL Olivenöl  
2 Limetten (Saft & Abrieb)  
Salz, Pfeffer

### Bruschetta

4 Scheiben Pagnotta  
2 Knoblauchzehen  
50 ml Olivenöl  
Pfeffer, Salz

- 1 Die Tomaten waschen, vierteln und das weiche Kerngehäuse sowie den Strunk entfernen. Die Tomatenfilets in kleine Würfel 0,5 x 0,5 cm schneiden. Die Würfel in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln abziehen und ganz fein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und fein würfeln. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen, klein schneiden. Zwiebel, Chilis, Koriander, Zucker, Olivenöl sowie Abrieb und Saft von der Limette zu den Tomatenwürfeln geben, gut vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Bis zum Servieren gut durchziehen lassen.
- 2 Die Spitzpaprika der Länge nach halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Den Fenchel mit Strunk (soll alles zusammen halten) achteln. Das Gemüse in einer großen Pfanne (zuerst den Fenchel) würzen und von beiden Seiten mit dem Öl anbraten. Etwas später die Spitzpaprika würzen, dazugeben und mit braten. Thymianzweige und Butter dazugeben und vom Herd ziehen. Kurz vor dem Servieren nochmal erhitzen.

- 3 Die Kalbssteaks kräftig würzen und in einer vorgeheizten Pfanne mit dem Sonnenblumenöl ringsherum scharf anbraten. Den Knoblauch quetschen und zusammen mit dem Rosmarin und der Butter zum Fleisch in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Steaks auf ein Backblech mit Gitterrost legen und die Aromaten aus der Pfanne darüber geben. In einem vorgeheizten Backofen auf 150°C Umluft in ca. 10-13 Minuten medium garen. Nach dem Garen für 4-5 Minuten die Tür vom Backofen einen guten Spalt offen lassen, so dass die Hitze entweichen und das Fleisch sich entspannen kann.
- 4 Die Pagnotta in einer vorgeheizten Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen, kurz abtupfen und noch im warmen Zustand mit den gehäuteten Knoblauchzehen einreiben (der Knoblauch schmilzt regelrecht auf dem warmen, gerösteten Weißbrot).
- 5 Bruschetta in der Mitte vom Teller platzieren, Gemüse darauf legen, Fleisch anschneiden, draufsetzen und die Salsa darüber träufeln lassen.

©by Alexander Schütz