

Kalbssteak mit Portwein-Erdbeeren

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

4 Schalotten
1 EL Zucker
1 dl weisser Portwein
4 EL Aceto balsamico bianco
1 TL Szechuanpfeffer aus dem Delikatessgeschäft
200 g Erdbeeren
Salz, Pfeffer
4 EL HOLL-Rapsöl (hoch erhitzbar)
4 Kalbssteaks à 200 g

1. Schalotten je nach Grösse halbieren oder vierteln. Mit dem Zucker in eine Pfanne geben und erhitzen, bis der Zucker caramelsiert. Mit Port und Balsamico ablöschen und aufkochen. Szechuanpfeffer und Erdbeeren dazu-

geben. Ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Im Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 5 Minuten braten. In Alufolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen. Fleisch auspacken und aufschneiden. Mit Portwein-Erdbeeren servieren. Dazu passt Reis.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
+ 10 Minuten ruhen lassen

Pro Person ca. 41 g Eiweiss, 15 g Fett,
9 g Kohlenhydrate, 1500 kJ/360 kcal

