

# Kalbssteaks mit Salbeibutter und Mandelreis

Für 2 Personen



## Zutaten

- Salz
- 100 g Parboiledreis, Langkorn
- 200 g Cherrytomaten
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 2 Stück Knoblauchzehen, klein
- 12 Stück Salbeiblättchen, klein
- 1 Esslöffel Bratbutter
- 2 Stück Kalbssteaks, vom Nierstück, je ca. 120 g
- 30 g Butter
- 2 Esslöffel Mandelblättchen

1. Backofen auf 80 Grad vorheizen, 1 mittlere und 1 kleine Platte mitwärmen
2. In einer mittleren Pfanne etwa 1 Liter Wasser aufkochen. Salzen, dann den Reis hineingeben und zugedeckt auf mittlerem Feuer während etwa 12 Minuten bissfest garen.
3. Inzwischen Cherrytomaten halbieren und salzen sowie pfeffern.
4. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die Salbeiblättchen kurz waschen und auf Küchenpapier trockentupfen.
5. Den gekochten Reis in ein Sieb abschütten, gut abtropfen lassen, dann auf der kleinen Platte im 80 Grad heißen Ofen ungedeckt warm stellen.
6. 15 Minuten vor dem Essen in einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Kalbssteaks mit Salz und Pfeffer würzen. In die sehr heiße Bratbutter geben, nach 20 Sekunden die Hitze um 1/3 reduzieren und auf der 1. Seite weitere 2½ Minuten braten. Dann wenden und auf der 2. Seite noch 2–3 Minuten weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen, sofort auf die zweite vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heißen Ofen warm stellen.
7. 20 g Butter zum Bratensatz geben. Salbeiblättchen und Knoblauchscheiben hineingeben und unter Wenden leicht anrösten. Dann mitsamt Butter über die Kalbssteaks verteilen.
8. Die Cherrytomaten in den Bratensatz geben und unter gelegentlichem Wenden 2 Minuten dünsten. Auf die Platte zu den Kalbssteaks geben und diese wieder warm stellen.
9. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Die restliche Butter (10 g) schmelzen lassen und die Mandelblättchen darin etwa 1 Minute anrösten. Dann den Reis aus dem Ofen dazugeben, alles gut mischen und nur noch gut heiß werden lassen.

Kalbssteaks und Mandelreis auf 2 Tellern anrichten und mit Cherrytomaten garnieren. Sofort servieren.

(Quelle: [www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch))