

Tiroler Kalbsrücken

Tiroler Kalbsrücken mit Gemüse der Saison

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

¾ Kilogramm Tiroler
Kalbsrücken
Olivenöl
60 Gramm Schinkenspeck
4 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer
Butter
Rotwein, kräftig

Zutaten für die Beilage:

3 kleine Zucchini
1 Paprika
1 weiße und rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Kirschtomaten
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Petersilie

1. Zubereitung Fleisch

Als ersten Schritt den Backofen auf Umluft 140 Grad vorheizen. Den Kalbsrücken trocken tupfen, eventuell letzte Sehnen entfernen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Butterschmalz in einer feuerfesten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum braun anbraten.

Schinkenspeckscheiben und Thymian auf die Oberseite des Fleisches legen und mit einem Küchengarn festbinden. Den Kalbsrücken auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben und je nach Dicke für maximal 40 Minuten im Ofen zart rosa braten.

Für die Sauce den Bratensaft mit Rotwein ablöschen und im Anschluss die Sauce mit kalter Butter abziehen.

2. Zubereitung Beilage

Das Gemüse schneiden und in einer großen tiefen Pfanne mit Öl anrösten.

Die gehackten Kräuter und Tomaten dazugeben und alles noch etwa 2-3 Minuten durchschmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.