



KOCHMOMENTE

Rezept TELEGRAPH #59

Kalbssteak auf Kürbis-Orzotto mit Salbei, Haselnüssen & brauner Butter

Zutaten:

Für das Orzotto:

250 g Orzo (Kritharaki), 500 g Hokkaido-Kürbis, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
150 ml Weißwein (trocken), ca. 700 ml heiße Gemüsebrühe, 60 g Butter
70 g frisch geriebener Parmesan, 2 EL Olivenöl,
2 EL Haselnüsse, grob gehackt und geröstet, Salz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss

Für das Kalbssteak:

4 Kalbsrückensteaks (je 160–180 g), 2 Zweige Rosmarin, 2 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, 1 EL Butter, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für die Salbei-Haselnuss-Butter:

1 EL Butter, 1 EL Haselnüsse, 6–8 Salbeiblätter

Zubereitung:

Kürbis

Den Hokkaido-Kürbis gründlich waschen, halbieren und entkernen. Die Schale kann mitgegessen werden.

Etwa zwei Drittel des Kürbis in kleine Würfel schneiden, in einen Topf geben und mit etwas Wasser bei mittlerer Hitze weichdünsten (ca. 10 Minuten). Dann fein pürieren – das ergibt die Basis für die Cremigkeit des Orzottos.

Das restliche Drittel des Kürbis ebenfalls in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl goldbraun anbraten und leicht salzen. Beiseite stellen.

Orzo

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe ebenfalls schälen und fein hacken.

In einem großen Topf einen Esslöffel Butter und etwas Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen, ohne dass sie Farbe annehmen.

Den Orzo hinzufügen und unter Rühren etwa eine Minute mitdünsten, bis er leicht glasig ist.

Mit Weißwein ablöschen und rühren, bis der Wein fast vollständig verdampft ist.

Dann nach und nach heiße Gemüsebrühe angießen – immer nur so viel, dass der Orzo knapp bedeckt ist – und regelmäßig rühren. So entsteht nach etwa 12–15 Minuten eine cremige Konsistenz, ähnlich wie bei Risotto.

Wenn der Orzo weich, aber noch leicht bissfest ist, das Kürbispüree und die gebratenen Kürbiswürfel unterrühren. Anschließend die restliche Butter und den Parmesan einarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken. Warm halten.



KOCHMOMENTE

Kalbssteak:

Die Kalbssteaks etwa 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

Mit Küchenpapier trocken tupfen und beidseitig salzen und pfeffern.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Steaks hineingeben und von jeder Seite etwa 2–3 Minuten kräftig anbraten, bis sie eine schöne goldbraune Farbe haben.

Die Butter, die angedrückten Knoblauchzehen, den Rosmarin und den Thymian in die Pfanne geben.

Die Steaks darin kurz schwenken, sodass sie das Aroma aufnehmen, und anschließend bei 120 °C im Ofen 5–6 Minuten ruhen lassen. So bleiben sie zart und saftig.

Haselnussbutter

In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen, bis sie leicht nussig duftet.

Die Salbeiblätter hineingeben und bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Dann die Haselnüsse hinzufügen und kurz mitrösten, bis sie goldbraun sind.

Pfanne vom Herd nehmen und warm stellen.

Anrichten:

Einen großzügigen Löffel Kürbis-Orzotto mittig auf jeden Teller geben und etwas glattstreichen.

Das Kalbssteak darauf oder leicht daneben legen.

Mit der Salbei-Haselnuss-Butter beträufeln und einige Haselnüsse sowie Parmesan darüberstreuen.

Optional ein paar Tropfen Kürbiskernöl oder etwas Zitronenabrieb über das Gericht geben – das bringt Frische und Glanz.

Dazu passt wunderbar ein herbstlicher Feldsalat.

Guten Appetit !!