



# Rezept der Woche

Das zarte Fleisch vom Kalb ist eine besondere Delikatesse. Der Kalbsrücken ist ein Teil des Hinterviertels des Kalbs und das ausgelöste Fleisch ist sehr mager. Das Fleisch des Kalbsrückens eignet sich hervorragend zum Kurzbraten.



von Lisa Schierscher

## Kalbsrücken mit Zitrone

Für ca. 4 Personen

- 1 EL Olivenöl**
- 2 EL Butter**
- 1 EL abgeriebene Zitronenschale**
- 2 EL Zitronensaft**
- 2 EL frische Oreganoblätter**
- 4 dicke Kalsbückensteaks**
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- Zitronenschnitze zum Servieren**

1. Öl und Butter in einer Pfanne bei mittlere Hitze erwärmen. Zitronenschale, Zitronensaft und Oreganoblätter 3 Minuten darin sautieren, bis die Blätter etwas knusprig sind. Die Zitronen-Oregano-Mischung aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
2. Die Hitze erhöhen. Die Steaks mit Pfeffer bestreuen und in die Pfanne geben. Auf jeder Seite 2 1/2 – 3 Minuten braten. Die Steaks auf Tellern anrichten, mit der Zitronen-Oregano-Mischung bestreuen und mit den Zitronenschnitzen garnieren.

Dazu passen gedünstete Bohnen.

---

## Gutschein 10%

Bringen Sie den ausgefüllten Gutschein am Freitag, 23., oder am Samstag, 24. Februar 2007 in unser Geschäft mit und profitieren Sie von 10% Rabatt auf unsere frischen Kalbsrücken.

Name:

Adresse:

E-Mail:

*Gourmet Schnell - Ihr Spezialist für feines Essen*

Gourmet Schnell, Kaiserstrasse 5, 6800 Altenstadt

Tel. 05522 73324 / Fax. 83324 [gourmet@schnell.cc](mailto:gourmet@schnell.cc) [www.schnell.cc](http://www.schnell.cc)