

Spargel mit Kalbsschnitzel und Römersalat

Zutaten für den Spargel (für 4 Personen):

- 1,5-2 kg weißen Stangenspargel
- 100 g Butter
- Salz

Den Spargel waschen, schälen und den hölzernen Strunk abschneiden. Salzwasser in einem Topf, in dem der Spargel gut liegen kann, erhitzen. 1 große Messerspitze Butter ins Wasser geben. Den Spargel im leicht köchelnden Wasser 12-18 Minuten garen. Mit einem scharfen Messer anstechen und kontrollieren, ob er noch Biss hat. Die restliche Butter in einer kleinen Pfanne goldbraun zerlassen und über den Spargel geben.

Zutaten für die Kartoffeln:

- 12 mittelgroße Frühkartoffeln
- Salz

Die Kartoffeln gut putzen und etwa 20 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen und im Topf mit leicht geöffnetem Deckel neben der Herdplatte ein paar Minuten ausdampfen lassen.

Zutaten für die Kalbsschnitzel:

- 4 (je 120 g) Kalbsschnitzel
- Rapsöl
- etwas Weizenmehl (Type 405)
- 2-3 Eier
- Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer

Sind die Kalbsschnitzel dicker als fingerbreit geschnitten, das Fleisch etwas dünner klopfen. Für das Panieren drei Teller vorbereiten: Einen gut mit Weizenmehl bedecken, auf dem zweiten Teller Eier mit einer Gabel und etwas Salz und Pfeffer aufschlagen. Auf dem dritten Teller großzügig Semmelbrösel verteilen. Die Kalbsschnitzel nacheinander in Mehl, Ei und Semmelbröseln von allen Seiten panieren. In einer Pfanne so viel Rapsöl erhitzen, dass die Schnitzel fast im Fett schwimmen. Dadurch wird das Fleisch außen knusprig und bleibt innen schön zart. Die Schnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Zutaten für den Salat:

- 4 Römersalatherzen
- 100 g Sahne
- 2-3 EL Rapsöl
- 2 EL Weißwein-Essig
- nach Geschmack: 1 Prise Zucker
- 3 Schalotten
- 1 Bund frischer Estragon
- 300 g Steinpilze
- etwas Butter
- Salz

- Pfeffer

Den Römersalat waschen, schleudern und in mundgerechte Blätter reißen. Für das Dressing Sahne, Rapsöl und Weißweinessig vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Geschmack mit 1 Prise Zucker abrunden. Die Schalotten würfeln, den Estragon klein schneiden. Die Schalotten in einer Pfanne bei geringer Hitze in etwas zerlassener Butter glasig werden lassen. Die Pilze putzen, würfeln, in die Pfanne geben und etwa 5-7 Minuten schmoren lassen. Nach Belieben salzen und pfeffern. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Pilze etwas auskühlen lassen, bevor sie auf dem Salat verteilt werden.

Zutaten zum Anrichten:

- 350 g (in Scheiben) Katenschinken
- 1 Zitrone
- 1 Bund frische Petersilie

Den Katenschinken aufrollen und mit dem Stangenspargel auf Tellern drapieren. Schnitzel, Kartoffeln und Salat dazulegen. Auf die Schnitzel je 1 Zitronenscheibe geben, die Kartoffeln mit kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 05.08.2018

Koch/Köchin: Frank Wegner

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen