

Spargel mit Kalbsrücken und Rote-Bete-Gemüse

Zutaten für den Kalbsrücken (für 4 Personen):

- 800 g Kalbsrücken
- etwas grobes Meersalz
- etwas Butterschmalz
- 1 Bund frischer Thymian
- 1 Knolle frischer Knoblauch

Den Kalbsrücken auf der Fettseite fein einschneiden. Danach entgegengesetzt einschneiden, sodass circa 0,5 cm große Quadrate entstehen. Wichtig ist es, darauf zu achten, dass dabei nur das Fett und nicht das Fleisch eingeschnitten wird. Anschließend mit grobem Meersalz würzen und das Salz etwas einziehen lassen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und den Kalbsrücken auf der Fettseite scharf anbraten. Nach 3-4 Minuten wenden und weitere 3 Minuten anbraten. Thymian und ein paar Knoblauchzehen auf die krosse Fettseite des Fleisches legen und in eine Auflaufform geben. Je nach Ofenstärke 5-10 Minuten bei 120 Grad im Ofen garen.

Zutaten für Kartoffeln und Gemüse:

- 500 g festkochende längliche Frühkartoffeln
- 5-6 kleine Knollen (mit Stiel) Rote Bete
- 2 rote Zwiebeln
- 3-4 Schalotten
- etwas Olivenöl
- einige geschälte Zehen Knoblauch
- etwas Weißwein-Essig
- 10-12 Erbsenschoten

Die Kartoffeln waschen oder bürsten. Die Stiele der Rote-Bete-Knollen 4-5 cm über der Knolle abschneiden und beiseitelegen. Die Knollen waschen und trocknen. Die roten Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die ganzen Kartoffeln mit der Roten Bete sowie den Zwiebel-Spalten darin anbraten. Etwas salzen und bei 160 Grad 15-20 Minuten im Ofen garen.

Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Die Stiele der Roten Bete klein schneiden. Die Schalotten in etwas Olivenöl mit etwas Knoblauch anbraten, die Rote-Bete-Stiele hinzufügen und auch leicht anbraten, dann vom Herd nehmen. Wasser mit etwas Weißwein-Essig zum Kochen bringen. Die Erbsen aus den Schoten puhlen und im Wasser blanchieren. Zu dem Schalotten-Rote-Bete-Stiele-Mix geben.

Zutaten für den Spargel:

- 500 g weißer Spargel
- ¼ l Olivenöl
- einige geschälte Zehen Knoblauch
- Salz
- 1 Prise Zucker

Den Spargel schälen und den Strunk abschneiden. Mit Olivenöl marinieren und mit Salz und Zucker würzen. Ein paar geschälte Knoblauchzehen hinzufügen und bei 160 Grad 10-12 Minuten im Ofen garen.

Zutaten für die Weißwein-Soße:

- 2 Schalotten
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 50 g kalte Butter
- Salz
- Pfeffer
- etwas Honig
- nach Geschmack: 1 Spritzer Zitronensaft

Die Schalotten würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Einkochen und danach die Gemüsebrühe dazugeben. Erneut einkochen, dann die Sahne hinzufügen. Mit der kalten Butter aufmixen und mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Je nach Geschmack noch 1 Spritzer Zitronensaft hinzufügen.

Anrichten:

- 1 Zweig Cherry-Tomaten
- Olivenöl
- ein paar Radieschen
- nach Geschmack: frische Basilikumblätter

Die Tomaten in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Kalbsrücken, Kartoffeln und Spargel aus dem Ofen nehmen, den Spargel halbieren. Zuerst den Schalotten-Rote-Bete-Stiele-Erbsen-Mix auf die Teller geben, darauf den Spargel legen, daneben das Kartoffel-Rote-Bete-Gemüse drapieren und darauf den in Scheiben geschnittenen Kalbsrücken anrichten.

Ein paar Radieschen in Scheiben schneiden und auf den Tellern verteilen. Die Weißweinsoße über das Gericht verteilen und die angebratenen Tomaten auf den Tellerrand legen. Je nach Geschmack kann man das Essen auch mit ein paar frischen Basilikumblättern verzieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 05.08.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

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