

Linguine mit Brokkoli und Kalbsfilet

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g Brokkoli
- 2 Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 600 g Kalbsfilet
- 2 EL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Linguine
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 50 ml trockener Wermut
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Ketjap Manis
- 900 ml Geflügelfond

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Schalotten und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Kalbsfilet abbrausen, trocken tupfen, von Fett und Sehnen befreien und in dünne Scheiben schneiden.

Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen, das Fleisch portionsweise von beiden Seiten kurz, aber scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseitestellen.

Linguine-Nudeln ins Bratfett geben. Schalotten- und Knoblauchwürfel, Ingwer, Wermut, etwas Salz, Sojasoße und Ketjap Manis darauf verteilen und Geflügelfond angießen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und die Nudeln rasch aufkochen, dann ohne Deckel in circa 12 Minuten bissfest garen. Dabei nach circa 5 Minuten den Brokkoli hinzufügen. Gelegentlich umrühren, nach Bedarf etwas Wasser angießen.

Anrichten:

- Sesamsaat
- Cashewkerne
- 1 Handvoll frische Koriander-Blättchen

Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fettzugabe hellbraun rösten, anschließend hacken. Koriander abbrausen, trocken tupfen und hacken. Alternativ kann Petersilie verwendet werden.

Kalbsfiletscheiben und Koriander unter die fertig gegarten Nudeln heben und kurz erhitzen. Nochmals abschmecken, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Sesam und Cashewkernen bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 15.12.2022

Koch/Köchin: Dirk Luther

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