



Kalbssteak mit Passionsfrucht und weissem Spargel



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 50 min

 Aktivzeit: 35 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 4** Steaks vom Schweizer Kalb (z.B. Nierstück), je ca. 160 g
- 800 g** kleine Frühkartoffeln
- 0.5 Bund** Thymian
- HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3** Passionsfrüchte
- 1 EL** Zitronensaft
- 1 TL** Honig
- 3 EL** kaltgepresstes Rapsöl
- 1** Frühlingszwiebel
- 1 Bund** Basilikum
- 1.2 kg** weisse Schweizer Spargeln

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 512** kcal
- 46 g** Eiweiss
- 43 g** Kohlenhydrate
- 16 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Schon mal Spargelfond probiert?

Aus dem Rüstabfall der weissen Spargeln kann man einen aromatischen Fond kochen, der als Basis für Suppen und Saucen verwendet werden kann.

Zubereitung

- 1** Kartoffeln waschen, in eine Gratinform geben. Thymian darüber zupfen, mit der Hälfte des Öls beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln im 200 °C (Umluft 180 °C) heissen Backofen 40 Minuten backen.
- 2** Zwei Drittel der Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch herausschaben. Das Fruchtfleisch durch ein Sieb streichen, den Saft auffangen, die Kerne entfernen.
- 3** Passionsfrucht- und Zitronensaft mit Honig und Rapsöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Passionsfrucht halbieren und Fruchtfleisch zur Sauce geben.

- 4 Frühlingszwiebel waschen und samt Grün fein hacken. Basilikum in feine Streifen schneiden. Beides zur Sauce geben.
- 5 Spargeln schälen und die Enden um 2 cm kürzen, in Salzwasser oder im Dampf ca. 10 Minuten bissfest garen.
- 6 Die Kalbssteaks salzen. In einer Bratpfanne im restlichen Öl auf jeder Seite ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Pfanne vom Herd ziehen und die Steaks zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
- 7 Fleisch mit den Spargeln und den Kartoffeln anrichten. Fleischsaft aus der Pfanne zur Vinaigrette geben, die Spargeln damit beträufeln und servieren.