Kalbssteak mit Passionsfrucht und weissem Spargel

Meine Wahl.

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.