

# Salat von rohem und gekochtem Spargel mit Kalb-Steaks

## Für 2 Personen

|                           |                          |                       |
|---------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 10 Stangen weißer Spargel | 4 Stangen grüner Spargel | 1 TL Senf             |
| 1 EL Balsamico            | 2 EL Olivenöl            | Salz, Pfeffer         |
| 2 Frühlingszwiebeln       | 2 Tomaten                | 2 Kalbssteaks a 120 g |
| Butter                    | 1/2 Bund Kerbel          |                       |

Den Spargel schälen. 2/3 davon in Scheiben schneiden. Den Rest mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Senf, Balsamico und Olivenöl zu einer Vinaigrette mischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Spargelstreifen darin kurz marinieren. Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden, Tomaten würfeln (evtl. häuten). Die Kalbssteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im auf 180 Grad (Umluft) vorgeheizten Backofen ca. 3-4 Minuten fertig garen. Die Spargelstücke in die Fleischpfanne geben ca. 3 Minuten anbraten, die Frühlingszwiebeln und die Tomatenwürfel dazugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit gezupftem Kerbel bestreuen. Den gebratenen Spargel auf dem Teller anrichten, den rohen Spargel obenauf setzen. Die Kalbssteaks dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 27. April 2010