

# Kalbsteak mit Spargel-Salat

## Für 4 Personen

1/2 Bund Estragon	1/2 Bund Kerbel	80 ml Sonnenblumenöl
12 Stangen weißer Spargel	12 Stangen grüner Spargel	1 TL Butter
etwas Salz	etwas Zucker	1 Bio-Zitrone
1 EL Olivenöl	4 Kalbsrückensteaks à 140 g	etwas Pfeffer
4 EL Crème-fraîche		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Estragon und Kerbel abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Kräuterblättchen mit 100 ml Sonnenblumenöl fein pürieren.

Den Spargel schälen. Die Schalen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, 1 TL Butter und je eine Prise Salz und Zucker zugeben. Die Schalen ca. 5 Minuten auskochen, dann den Sud passieren.

Das obere Drittel des Spargels abschneiden und in dem Spargelfond bissfest kochen.

Die unteren 2/3 der Spargelstangen mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Die dabei entstehenden Abschnitte mit im Fond weichkochen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und etwas Saft auspressen.

Die Spargelstreifen mit einer Prise Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und 1 EL Olivenöl in eine Schüssel geben, gut durchmischen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

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 gekochten Spargelköpfe aus dem Fond nehmen und abtropfen lassen.

5 EL Spargelfond mit 3 EL Crème fraîche und dem Kräuteröl zu einer Emulsion mixen. Diese mit etwas Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz abschmecken. Die Emulsion unter den marinierten Spargel mischen, die gekochten Spargelspitzen locker darunter heben.

Den Spargelfond mit den Abschnitten mit 1 EL Crème fraîche aufmixen und kurz vor dem Servieren heiß in kleinen Gläschen oder Tassen anrichten.

Spargelsalat mit den Steaks anrichten und den Spargelfond im Glas dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 29. April 2015