

Marinierter Kalb-Rücken mit Spargel-Morchel-Salat

Für 4 Personen

Für das Fleisch:

600 g Kalbsrücken, pariert	Salz, Pfeffer	1 EL Olivenöl
2 EL Olivenöl, kalt gepresst	2 Stiele Estragon	8 Zweige Kerbel
1/2 Zitrone		

Für den Salat:

3 Strauchtomaten	250 g weißer Spargel	250 g grüner Spargel
Salz	250 g kleine frische Morcheln	1 Schalotte
1 EL Butter	Pfeffer	40 ml trockener Sherry
2 EL Kalbsfond	80 g Wildkräutersalat	1/2 Zitrone
3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	1 Bund Schnittlauch

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kalbsrücken mit Salz und Pfeffer würzen. In einer backofengeeigneten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kurz anbraten, dann im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken, die Haut abziehen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen, die Tomatenviertel in feine Würfel schneiden.

Weißer Spargel schälen und die Enden abschneiden. Vom grünen Spargel die trockenen Enden abschneiden und das untere Drittel schälen.

Alle Spargelstangen bis hin zur feinen Spitze (Kopf) schräg in feine Scheiben schneiden. Spargelscheiben mit etwas Salz und Zucker marinieren und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Die Spargelspitzen kurz in siedendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Morcheln gründlich putzen, waschen und gut abtropfen lassen. (Getrocknete Morcheln in Wasser einweichen.)

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Für die Fleischmarinade Estragon und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Kräuter mit Olivenöl und etwas Zitronensaft zu einer Marinade verrühren.

Für die Morcheln Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, die Morcheln zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Sherry und Kalbsfond ablöschen und etwas einkochen lassen.

Den gegarten Kalbsrücken in dünne Tranchen schneiden und in die Kräutermarinade Marinade legen.

Die Wildkräutersalat abbrausen und trocken schleudern. Von der Zitrone den Saft auspressen. Morcheln, Spargelscheiben und Spargelspitzen mit den Tomatenstücken in eine Schüssel geben. Olivenöl und etwas Zitronensaft untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und ebenfalls unter den Spargelsalat mischen.

Die marinierten Kalbsrückenscheiben in die Mitte des Tellers drapieren und den Spargel-Salat darum herum verteilen. Etwas Wildkräutersalat darauf geben, mit etwas Dressing aus der Spargelsalatschüssel beträufeln und servieren. Dazu passen kleine Salzkartoffeln.

Karlheinz Hauser am 12. April 2016