

Spargel-Salat mit Orangen-Vinaigrette und Kalb-Steaks

Für 2 Personen

2 Kalbssteaks, a 150 g	250 g weißen Spargel	250 g grünen Spargel
1 Kopf Friséesalat	6 Kirschtomaten	1 Schalotte
1 Avocado, reif	1 Mango, reif, fest	2 Orangen
1 Zitrone	40 ml weißer Portwein	80 ml Gemüsefond
2 EL heller Balsamico-Essig	3 EL Olivenöl	1 EL Butterschmalz
1 Topf Kerbel	1 Zweig Rosmarin	1 TL Koriander
1 TL Pfefferkörner	1 Zimtstange	1 TL Puderzucker
Zucker	Salz	Pfeffer

Den weißen Spargel schälen. Den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen und wenn nötig die holzigen Enden abschneiden. In zwei Töpfen Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spargel getrennt bissfest blanchieren. Dann herausnehmen und gut abtropfen lassen. Den grünen Spargel in eiskaltem Wasser abschrecken. Nun die Spargelstangen in circa vier zentimetergroße Stücke teilen. Die Mango und die Avocado schälen, halbieren, entkernen und längs in feine Spalten schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Mango- und Avocado-Spalten mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Salat waschen und trocken schleudern. Dann in mundgerechte Stücke zupfen. Den Koriander, die Pfefferkörner und eine Hälfte der Zimtstange in die Gewürzmühle füllen. Nun die Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Die Filets ausschneiden, halbieren und in eine Schüssel geben, den Saft aus den filetierten Orangen auspressen und zu den Orangenfilets geben. In einem Topf den Puderzucker bei mittlerer Hitze hell karamellisieren, mit Portwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren. Nun den Topf vom Herd nehmen, Fond, Essig und Öl einrühren. Die Schalotte abziehen und kleinhacken. Die Hälfte der Zimtstange, Schalotte, Rosmarin und die Orangenschale dazugeben und einige Minuten ziehen lassen. Danach alle Gewürze wieder entfernen, die Orangenfilets samt Saft dazugeben und mit Salz, Zucker und der den Gewürzen aus der Mühle abschmecken. Nun die Salatblätter mit Mango, Avocado, Spargel und Tomaten schön dekorativ auf großen Tellern anrichten. Das Butterschmalz in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Kalbssteaks waschen und trocken tupfen. Anschließend plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und im erhitzten Butterschmalz von beiden Seiten circa drei Minuten braten. Den Kerbel zupfen. Die Kalbssteaks neben dem Spargelsalat auf den Tellern anrichten. Den Spargel mit dem Dressing beträufeln und nach Belieben mit der Gewürzmühle würzen. Mit Kerbelblättchen garnieren.

Horst Lichter am 28. Mai 2010