Kalb-Rücken-Steak, Kartoffel-Gemüse-Gröstl, Limetten-Dip

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Kalbsrückensteaks à 150 g	$\frac{1}{2}$ TL Öl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Dip:

100 g griechischer Joghurt	2 EL Geflügelfond	1 Limette
4 bis 5 Estragonblättchen	1 Prise Zucker	mildes Chilisalz

Für das Gemüse:

4 Stangen grüner Spargel	4 Stangen weißer Spargel	2 festkochende Kartoffeln
2 Karotten	1 Knoblauchzehe	4 cm Ingwer
1 Zitrone	70 ml Gemüsefond	2 TL kalte Butter
1 Prise gemahlener Kümmel	1 Prise getrockneter Majoran	1 Zweig glatte Petersilie
1 TL Öl	mildes Chilisalz	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Dip die Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Den Joghurt mit dem Fond verrühren und mit einigen Tropfen Limettensaft, dem Limettenabrieb, dem Estragon sowie einer Prise Zucker und Chilisalz würzen.

Für das Gemüse die Kartoffel waschen, schälen und in zentimetergroße Würfel schneiden. In Salzwasser knapp gar kochen, auf ein Sieb abgießen und auskühlen lassen. Kurz vor dem Servieren eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Kartoffelwürfel darin goldbraun anbraten. Mit einer Prise gemahlenem Kümmel, Majoran, Salz und Pfeffer würzen und einen Teelöffel Butter hinzufügen. Den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Die holzigen Enden des weißen Spargels wegschneiden und den Rest schälen. Die Karotten ebenfalls schälen, je nach Dicke längs halbieren und mit den beiden Spargelsorten schräg in einen halben bis einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Karottenscheiben mit dem Fond in einen Topf geben. Ein Blatt Backpapier darauf legen und 12 bis 15 Minuten weich garen. Nach sechs bis acht Minuten den Spargel hinzufügen und alles zusammen fertig garen. Währenddessen den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Am Ende der Garzeit einen Teelöffel kalte Butter mit Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale und Petersilie hinzufügen und mit Chilisalz würzen.

Für das Fleisch eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend etwa zweieinhalb Minuten anbraten, bis es an der Oberfläche leicht zu schwitzen beginnt und sich nach oben wölbt. Die Steaks wenden, noch einmal etwa zweieinhalb Minuten braten, bis sich die Fleischstücke wieder nach oben wölben und rötlicher Fleischsaft austritt.

Die Steaks vom Herd nehmen, in der Pfanne noch ein bis zwei Minuten ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Je ein Fleischsteak auf einen warmen Teller legen, das Gemüse daneben anrichten, die Kartoffelwürfel dazwischen platzieren und den Dip außen herum träufeln.

Alfons Schuhbeck am 17. April 2015