

Spargel mit Kalb-Kotelett und Orangen-Béarnaise

Für 4 Personen:

für den Spargel:

1-1 $\frac{1}{2}$ kg weißer Spargel Salz, Zucker

Fleisch:

1 (3-4 cm dick) Kalbskotelett 1 EL Butterschmalz 2-3 EL Olivenöl

1 Zweig Rosmarin 2 Lorbeerblätter 1 Schalotte

1 junge Knolle Knoblauch flockiges Meersalz Pfeffer

Für den Spargel:

Den Spargel schälen und die angetrockneten Stielenden entfernen. Die Spargelstangen in drei bis vier Portionen teilen, bündeln und mit Küchengarn verschnüren. Nur soviel Wasser in einem Topf erhitzen, dass der Spargel knapp bedeckt ist. Das Kochwasser mit je einem Teelöffel Salz und Zucker würzen und den Spargel acht bis zehn Minuten garen. Immer mal ein Stück anschneiden und die Konsistenz testen.

Fleisch:

Das Kalbskotelett gegebenenfalls mit Küchengarn in Form binden. Das Fleisch sollte eine gleichmäßige Höhe haben und fest am Knochen sitzen. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, dann das Kotelett von beiden Seiten gut anbraten, dann etwas salzen. Die Knoblauchknolle teilen, die Schalotte mit Haut vierteln und mit den Kräutern in die Pfanne zum Kotelett geben. Den Herd auf mittlere Hitze reduzieren und das Kotelett etwa 15 bis 20 Minuten langsam fertig garen. Dabei immer wieder wenden und mit dem Bratensaft begießen.

Die Kerntemperatur mit einem Fleischthermometer prüfen. Liegt sie zwischen 60 und 65 Grad, ist das Kotelett innen leicht rosa und schön saftig. Vor dem Servieren noch mit flockigem Meersalz und gemörsertem Pfeffer bestreuen.

Rainer Sass am 09. Mai 2015