

Kalb-Filet mit Spargel und Karotten

Für 2 Portionen

400 g Kalbsfilet	2 Zweige Thymian	2 Zehen Knoblauch
500 ml Gemüsefond	Salz	Pfeffer
Olivenöl	6 Stangen grüner Spargel	4 junge Karotten
Salz	Pfeffer	20 g Ingwer
1 TL Zucker	20 ml Sojasauce	1 EL Honig
Olivenöl		

Das Kalbsfilet mit einem Faden zusammenbinden und an einem Holzlöffel festknoten. Dann Fond in einen Topf gießen und Pfeffer, Thymian, und Knoblauch hinzufügen. Das Fleisch in den Topf hinhängen und garen.

Die ganzen Karotten mit einem Sparschäler abschälen, so dass man dünne Streifen erhält. Den Spargel ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Thymian, den Spargel und die Karottenstreifen dazugeben. Den Ingwer schälen und in die Pfanne hineinreiben. Den Zucker über das Gemüse streuen und mit Sojasauce ablöschen. Abschließend den Honig darüber gießen und sofort anrichten. Das gegarte Kalbsfleisch aus dem Topf nehmen und auf dem Teller zum Gemüse anrichten.

Steffen Henssler am 30. 08. 2011