



Spargel mit Kalbsrückensteak und Spargel-Butter-Sauce

1.

Spargel schälen, die Enden abschneiden. Spargel in kochendes Salzwasser geben, einmal aufkochen lassen und zugedeckt beiseite 10-12 Minuten ziehen lassen. Spargel herausnehmen und mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt beiseite stellen. Den Spargelsud aufbewahren. 130 g Butter in kleine Würfel schneiden und einfrieren. Tomaten vierteln.

2.

Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Kalbsrücken darin bei starker Hitze 2-3 Minuten rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter und Thymian zugeben und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 160 Grad (Gas 1-2, Umluft nicht empfehlenswert) 20-22 Minuten garen. Kalbsrücken aus dem Ofen nehmen, mit Butter und Kräutern in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

3.

150 ml Spargelsud in einer Sauteuse erhitzen. Sobald er kocht, mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke binden und 2 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Danach die gefrorene Butter unter ständigem Rühren stückweise unterarbeiten. Mit Salz abschmecken. Tomaten zugeben. Restlichen Spargelsud erhitzen, Spargel darin erwärmen.

4.

Kalbsrücken aus der Folie nehmen und in Scheiben schneiden. Kalbsrücken mit Spargel und Sauce auf vorgewärmte Teller geben und servieren.

Zutaten (für 4 Personen)

1,4 kg weißer Spargel
Salz
150 g Butter
100 g Kirschtomaten
4 El Olivenöl
500 g Kalbsrücken,
(ohne Knochen, Fett und Silberhaut)
Pfeffer
10 Stiele Thymian
1/2 Tl Speisestärke

Außerdem
Küchentuch
Alufolie

Zeit (inkl. Zubereitung)

25 min
plus Garzeit 40 Minuten

Nährwerte (pro Portion)

578 kcal
32 g Eiweiß
45 g Fett
7 g KH