

Kalbsfilet auf Spargel

Filetto di vitello con asparagi



Zutaten für zwei Personen:

150-200 g Kalbsfilet oder Kalbslende in dünnen Scheiben

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl zum Bestäuben

Italienische Kräuter

1/2 EL Olivenöl

80-125 g Mozzarella

Oregano

12 dünnere Stangen weißer Spargel

1 TL Zitronensaft

1 TL Zucker

1 kleine Ecke Butter

Zitronenbutter:

1 unbehandelte Zitrone

40 g Butter, eine Prise Salz

1. Kalbfleisch sauber parieren, zwischen Folie aus Gefrierbeuteln sehr dünn plattieren. In gefällige Stücke schneiden. Salzen, pfeffern, leicht mit Mehl bestäuben und mit italienischen Kräutern würzen.

2. In wenig Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze kurz braten. Dann in eine feuerfeste Form einlegen, mit Mozzarella-Scheiben belegen und mit Oregano würzen. Das Ganze im Backofen einige Minuten übergrillen, bis der Mozzarella gut zerlaufen ist.

3. Gegarten Spargel längs halbieren, als Bett anrichten, mit Zitronenbutter einstreichen und Fleisch auflegen.

Spargel:

Spargel großzügig schälen und in reichlich Salzwasser mit etwas Zucker, Zitronensaft und einem Stückchen Butter etwa 12-15 Minuten garen.

Zitronenbutter:

1. Unbehandelte Zitrone abreiben und Abrieb in einen kleineren Topf geben. 1/2 Zitrone ausdrücken und den Saft zugeben. Mäßig erhitzen und die Butter in kalten Stückchen unterrühren.

2. Nach Geschmack etwas salzen.

Hinweise:

Kalbsfilet ist nochmals deutlich teurer als Kalbslende.

Statt Zitronen kann man auch gut unbehandelte Limetten verwenden.

Den Bratensatz kann man noch mit ca. 30 ml Alkohol ablöschen und die entstandene Sauce in die Form gießen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Hauptspeisen, kleine Gerichte, Fleisch, Kalb, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 19.01.2023