

ZUTATEN

4	Steaks vom Schweizer Kalb (z.B. Nierstück), je ca. 160g
800g	kleine Frühkartoffeln
1/2	Bund Thymian
3	Passionsfrüchte
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Honig
3 EL	kaltgepresstes Rapsöl
1	Frühlingszwiebel
1	Bund Basilikum
1.20 kg	weisse Schweizer Spargeln
	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

KALBSSTEAK MIT PASSIONSFRUCHT UND WEISSEM SPARGEL



Für 4 Personen



50 Minuten



Leicht



512 kcal

*Viel Erfolg beim Kochen über einen
Positives Feedback freue ich mich
immer wieder, wie es euch beim
Kochen gelaufen ist.*



ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln waschen, in eine Gratinform geben. Thymian darüber zupfen, mit der Hälfte des Öls beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln im 200 °C (Umluft 180 °C) heissen Backofen 40 Minuten backen.
2. Zwei Drittel der Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch herauschaben. Das Fruchtfleisch durch ein Sieb streichen, den Saft auffangen, die Kerne entfernen.
3. Passionsfrucht- und Zitronensaft mit Honig und Rapsöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Passionsfrucht halbieren und Fruchtfleisch zur Sauce geben.
4. Frühlingszwiebel waschen und samt Grün fein hacken. Basilikum in feine Streifen schneiden. Beides zur Sauce geben.
5. Spargeln schälen und die Enden um 2 cm kürzen, in Salzwasser oder im Dampf ca. 10 Minuten bissfest garen.
6. Die Kalbssteaks salzen. In einer Bratpfanne im restlichen Öl auf jeder Seite ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Pfanne vom Herd ziehen und die Steaks zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
7. Fleisch mit den Spargeln und den Kartoffeln anrichten. Fleischsaft aus der Pfanne zur Vinaigrette geben, die Spargeln damit beträufeln und servieren.