

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Kurz gegrilltes Bio-Milchkalb mit lauwarmem Spargelsalat

Koch: Andreas Döllner

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Kalbsrücken

- 4 Scheiben Kalbsrücken à 60 g (pariert)
- Pfeffer
- Olivenöl zum Anbraten
- 1 Rosmarinzweig
- Salzflocken

Für den Spargelsalat

- 10 Stangen weißer Spargel
- 7 cl Olivenöl
- 5 cl Riesling-Auslese-Essig
- Kristallzucker
- Salz
- Pfeffer
- eine Handvoll Basilikumblätter
- eine Handvoll getrocknete Kirschtomaten
- eine Handvoll geröstete Haselnüsse

Für den Rucolasalat

- eine Handvoll Rucola
- eine Handvoll frische Kirschtomaten
- alter Balsamico-Essig
- Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Spargelsalat den Spargel sorgfältig schälen und an den Enden 2 cm abschneiden. Dann die Spargelstangen in einem Topf mit gesalzenem Wasser (oder im Dampfgarer bei 100° C und 100 % Dampf) etwa 8 Minuten garen. Anschließend den Spargel kurz in einer Schüssel in etwas Eiswasser abschrecken, um den Garprozess zu stoppen, dann sofort herausnehmen, in mundgerechte Stücke schneiden und diese in eine Schüssel geben.

2. Nun den Spargel mit Olivenöl, Riesling-Auslese-Essig, ein wenig Kristallzucker, Salz, Pfeffer, fein geschnittenen Basilikumblättern, halbierten, getrockneten Kirschtomaten und gerösteten Haselnüssen zu einem Salat marinieren.

3. Für den Rucolasalat den gewaschenen Rucola mit altem Balsamico-Essig, Olivenöl, Meersalz und Pfeffer marinieren und die geviertelten, frischen Kirschtomaten untermengen.

4. Für das Milchkalb die Kalbsrücken-Scheiben zwischen Frischhaltefolie vorsichtig mit einem Fleischhammer sehr dünn klopfen und pfeffern. Dann in einer Pfanne mit dem Rosmarinzwig in etwas Olivenöl beidseitig jeweils 10 Sekunden ganz kurz braten, mit Salzflocken würzen und herausnehmen.

5. Zum Schluss je ein Stück Milchkalb mittig auf einem flachen Teller anrichten und den Spargelsalat und den Rucolasalat darauf verteilen.