

# Kalbsteak auf Ragout von Spargeln und Erbsen

Zutaten für:

4 Portionen

## **FLEISCH**

---

4 Kalbsteaks à ca. 180 g  
Salz und Pfeffer  
Öl zum Braten

## **RAGOUT VON SPARGELN**

---

8 Weisse Spargeln  
100 Gramm Grosse Erbsen, TK  
1 Bund Schnittlauch  
100 ml Weisswein  
100 ml Bouillon  
100 ml Rahm  
Salz und Pfeffer  
1 Zitrone; die abgeriebene Schale

**Zubereitung:**

Die Spargeln schälen und in Salzwasser (mit etwas Zucker) knapp weich kochen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Zur Seite stellen.

Ofen auf 80°C vorheizen.

Fleisch würzen und im heissen Öl auf beiden Seiten kurz anbraten. Im Ofen auf einem Gitter ca. 1 Std. braten.

Das überschüssige Öl aus der Pfanne entfernen und den Bratensatz mit Weisswein ablöschen. Zur Hälfte einkochen lassen, dann die Bouillon und den Rahm dazugeben und auf einen Drittel einkochen.

Zum Servieren Spargeln und Erbsen in der Rahmsauce erwärmen. Zum Schluss den Schnittlauch und die Zitronenschale untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Spargelragout mittig auf Teller anrichten. Das Fleisch schräg tranchieren und auf das Gemüse legen und sofort servieren.