

Spargel-Mango Salat mit Tranchen von der Kalbssteakhüfte

TG NEUSS

H
Holiday Inn

Zutaten für eine Portion:

350g weißer Spargel
160g Kalbssteakhüfte
eine halbe reife Mango
eine halbe Stange Staudensellerie
eine halbe rote Zwiebel
eine Zitrone
ein EL. Lindenhonig
Blattsalat
Schnittlauch
Weißer Balsamico
Olivenöl
Zitronenpfeffer
Salz



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

2-3 Liter Wasser mit einem EL Lindenhonig, einem Spritzer Zitrone und einer Prise Salz aufkochen.

Spargel schälen und im vorbereiteten Wasser je nach Dicke des Spargels für etwa 10-15 Minuten siedend kochen. Lässt sich der Spargel unter dem Spargelkopf eindrücken, ist dieser fertig gegart und wird in Eiswasser abgeschreckt. Anschließend den Spargel in mundgerechte Scheiben schneiden. Der aus dem Spargelwasser erstandene Fond und die Spargelschalen können für das nachfolgende Rezept aufbewahrt werden, diese bilden die Grundlage für die Spargelsuppe.

Staudensellerie waschen in mundgerechte Scheiben schneiden und in gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten al dente kochen. Diesen ebenfalls in Eiswasser abschrecken. Rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Mango ebenfalls schälen und in 5-10 mm große Würfel schneiden. Den Strunk vom Salat abtrennen und die Salatblätter waschen. In einer Schüssel die Spargelscheiben, die Mango Würfel, die Selleriescheiben und die feinen Zwiebelwürfel vermischen und mit weißem Balsamico, Olivenöl, Zitrone, Salz und Zitronenpfeffer abschmecken. Die Kalbssteakhüfte in einer Pfanne mit etwas Olivenöl auf die gewünschte Garstufe braten. Das Fleisch nach dem Braten für etwa 5 Minuten ruhen lassen, bevor es in Tranchen geschnitten und mit Salz und Zitronenpfeffer gewürzt wird. Der Spargel-Mango Salat und die Tranchen von der Kalbssteakhüfte auf einem Teller anrichten, mit den Salatblättern und etwas geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Spargel ist ein hervorragendes Gemüse, welches besonders zu dieser Jahreszeit zu einer gesunden Ernährung beiträgt. Als Salat kombiniert mit der Mango kommt dieses Gericht besonders leicht und erfrischend daher.



Spargelbouillon mit Eierstich

TG NEUSS

H
Holiday Inn

Zutaten für zwei Liter Suppe:

2L Spargelfond
(siehe Rezept Spargel-Mango Salat)
Spargelschalen
(siehe Rezept Spargel-Mango Salat)
Eine Zwiebel
4 Stangen Spargel
2 Eier
100ml Milch
Muskat
Salz, Pfeffer



Zubereitung Spargelbouillon:

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zwiebel schälen, grob klein schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Spargel schälen und im Spargel Fond garen. Den gegarten Spargel anschließend in Eiswasser abschrecken und in mundgerechte Scheiben schneiden. Spargelschalen unter fließend kaltem Wasser waschen und zusammen mit den angerösteten Zwiebeln im Spargelfond 20 Minuten sieden lassen. Die nun fertig gekochte Bouillon durch ein Sieb passieren und ggf. noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Eierstich:

Eier von der Schale trennen und mit der Milch, einer Prise Salz und etwas geriebene Muskatnuss glattrühren. Eine kleine hitzebeständige Form leicht ausfetten, die Eiermasse hineinfüllen und abdecken. Die Abgedeckte Form für etwa 10 Minuten in Wasserdampf garen. Ist die Masse gestockt,

ist der Eierstich fertig. Den Eierstich in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden.



Die Brühe zusammen mit den spargelscheiben und dem Eierstich in einer Suppentasse oder einem Suppenteller anrichten und mit etwas geschnittenem Schnittlauch vollenden.

Spargelsuppe darf natürlich zu keiner Spargelsaison fehlen. Sie ist eine perfekte und besonders leichte Vorspeise, wenn es um eine gesunde und ausgewogene Ernährung geht.