

Kalbssteak „Princess“ mit Spargel



ZUTATEN:

- 12 Stangen Spargel
- 1 TL Butter
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Salz
- 1 kg kleine Kartoffeln
- 4 Kalbssteaks à 125 g
- 10 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- Pfeffer
- Salz
- 30 g Mehl
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 3 Eigelb
- 5 EL Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- Muskat
- 30 g Reibekäse
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Sahne
- Salz
- Rosmarin

Den Spargel vom Kopf bis zum Fußende dünn schälen und die Endstücke großzügig abschneiden. In einem hohen Spargeltopf Wasser mit Butter, Zucker und etwas Salz erhitzen und die Spargelstangen hineinstellen. Darauf achten, dass die Köpfe gerade aus dem Wasser ragen. Den Spargel je nach Dicke der Stangen 15-20 Minuten kochen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Das Kalbfleisch kalt abrausen, trockentupfen und in 4 EL Raps-Kernöl von beiden Seiten 3-4 Minuten braten, pfeffern und salzen, herausnehmen und warm stellen. Inzwischen das Mehl mit der kalten Gemüsebrühe in einem kleinen Topf glatt rühren. Eigelb unterziehen und die Sauce im Wasserbad (oder auf kleiner Flamme) bis zum Eindicken mit dem Rührbesen schlagen. Dann das Raps-Kernöl mit Butteraroma unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den geriebenen Käse unterheben und die Sauce mit Zitronensaft und Sahne abschmecken. Die Kalbssteaks in eine Gratinform legen, mit Spargel belegen, die Käsesauce darüber geben. Bei 220°C und starker Oberhitze kurz überbacken. Inzwischen die gekochten und abgetropften Kartoffeln in 6 EL heißem Raps-Kernöl rundherum scharf anbraten und mit Rosmarin würzen. Kalbssteaks mit den Kartoffeln servieren.



Pro Person:

778 kcal (3256 kJ), 39,6 g Eiweiß, 48,2 g Fett, 44,9 g Kohlenhydrate (3,7 BE)

GENIESSERTIPP: Verwenden Sie statt Butter doch mal Teutoburger Raps-Kernöl „Buttergeschmack“. Durch sein natürliches Aroma schmeckt es wie echte Butter. Es ist jedoch rein pflanzlich, cholesterin- und lactosefrei und hat einen hohen Gehalt an wertvollen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Ein weiterer Vorteil: Das flüssige Öl ist ergiebiger und lässt sich besser verarbeiten, so dass viele Rezepte mit weniger Fett zubereitet werden können. Ob zu Kartoffeln, Spargel, Fisch oder Soßen, Raps-Kernöl Buttergeschmack verleiht Gerichten das gewisse Etwas - eine moderne Art, die feine Butternote unbeschwert zu genießen.