

Kalbsfilet mit Spargel und Karotten

 happy-mahlzeit.com/2019/08/26/kalbsfilet-mit-spargel-und-karotten/

Zutaten für 2 Personen:

- 400g Kalbsfilet
- 6 Stangen grüner Spargel
- 4 junge Karotten
- 2 Zweige Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 500ml Gemüsefond
- 20ml Soja-Sauce
- Olivenöl
- 20g Ingwer
- 1 TL Zucker
- 1 EL Honig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Kalbsfilet mit einem Faden zusammenbinden und an einem Holzlöffel festknoten. Den Fond in einen Topf gießen und Pfeffer, Thymian und Knoblauch hinzufügen. Das Fleisch in den Topf hineinhängen und garen.

Die ganzen Karotten mit einem Sparschäler abschälen, so dass man dünne Streifen erhält. Den Spargel in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Thymian, Spargel und Karottenstreifen dazugeben. Den Ingwer schälen und in die Pfanne hineinreiben. Den Zucker über das Gemüse streuen und mit der Soja-Sauce ablöschen. Anschließend den Honig darüber gießen und sofort anrichten.

Das gegarte Kalbsfleisch aus dem Topf nehmen und auf dem Teller zum Gemüse anrichten.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger vom 30.8.2011