

Hier und heute



Gebackener Spargel mit Kalbsfilet und zweierlei Dips

Wir sind mitten in der Spargelzeit und es gibt so viele Möglichkeiten, ihn köstlich zuzubereiten. Silvio Eberlein hüllt das Königsgemüse in einen knusprigen Teigmantel. Dazu gibt's gebratenes Kalbsfilet und zweierlei Dips.

Das Rezept

(für vier Personen)

Zutaten Spargel

- 1 kg weißer und grüner Spargel
- 200 g Tempura-Mehl, alternativ Reismehl
- ca. ½ l Sonnenblumenöl zum Ausbacken
- eine Prise Salz
- eine Prise Zucker

Zubereitung

Das Tempura-Mehl und eine Prise Salz mit 250 Millilitern eiskaltem Wasser — mischen und 15 Minuten ruhen lassen. (Für das kalte Wasser am besten Eiswürfel in eine Schüssel geben und darauf eine weitere Schüssel mit Wasser setzen.)

Den geschälten weißen und den geputzten grünen Spargel leicht schräg halbieren und in kochendem Salzwasser, mit einer Prise Zucker, vier bis fünf Minuten bissfest blanchieren.

Das Öl zum Frittieren in einen großen Topf geben und auf 170 °C erhitzen. Den blanchierten Spargel mithilfe einer Gabel durch den Tempurateig ziehen. Den überschüssigen Teig einfach abtropfen lassen.

Etwa zwei Minuten frittieren. Mit einer Schaumkelle herausholen und auf einem Küchenpapiertuch abtropfen lassen. Nach und nach den ganzen Spargel im heißen Fett goldgelb ausbacken, dann leicht salzen.

Zutaten Fleisch

- 400 g Kalbsfilet
- Öl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Kalbsfilet am Stück mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne von allen Seiten anbraten und anschließend bei 130 ° C für circa 18 Minuten in den Backofen geben. Abdecken und ruhen lassen.

Zutaten Orangen-Mayonnaise-Dip

- 250 ml Sonnenblumenöl
- 100 ml Milch
- 2 Orangen
- ½ TL Senf
- Salz und Pfeffer
- Zucker nach Geschmack

Zubereitung

Die Orangen auspressen und den Saft in einem Topf stark einkochen lassen, bis sich eine dickflüssige, Sirup-artige Masse ergibt. Den eingekochten Saft abkühlen lassen. Milch, Salz,

Hier und heute



Pfeffer und den Senf in ein hohes Mix-Gefäß – am besten ein Messbecher – geben und mit dem Pürierstab verrühren. Dabei langsam das Öl hinzugießen. Anschließend den eingekochten Orangensaft dazugeben und mit Salz und Zucker abschmecken. Kalt stellen.

Zutaten Basilikum-Parmesan-Dip

- 150 g Frischkäse
- 1 Bund Basilikum
- 60 g Parmesan, fein gerieben
- 2 EL Milch
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft zum Abschmecken

Zubereitung

Das Basilikum mit dem Olivenöl im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein mixen. Milch mit dem Frischkäse verrühren und würzen. Das Basilikum-Öl unterheben und mit dem geriebenen Parmesan vermengen. Mit Zitronensaft und eventuell Pfeffer abschmecken.

Zutaten Löwenzahnblüten-Pesto mit schwarzen Walnüssen

- 100 g Löwenzahnblüten
- 80 ml Olivenöl
- 80 g Parmesan, gerieben
- 60 g Walnüsse
- 40 g schwarze Walnüsse
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Spritzer Sherryessig
- Meersalz nach Geschmack

Zubereitung

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Löwenzahnblüten gründlich waschen und trocken schleudern. Den Knoblauch schälen. Alle Zutaten, bis auf das Öl, in eine Küchenmaschine geben und fein zerkleinern oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Dabei langsam das Öl dazugeben. Mit Salz und Essig abschmecken.

Alle Dips in Schälchen abfüllen und anrichten. Das Kalbsfilet in gleichgroße Stücke schneiden und mit dem Spargel anrichten.