

Rosa gebratener Kalbsrücken mit cremiger Polenta, Marchfelder Bio-Spargel & Hollandaise Espuma

Mengenangaben für 4 Portionen

Kalbsrücken

- 500 g parierter Kalbsrücken
- 40 ml Rapsöl
- 30 g Butter
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- Pfeffer



Den Rücken mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in heißem Öl von allen Seiten goldbraun anbraten. Vom Herd nehmen. Butter, Kräuter und Knoblauch in die Pfanne geben und das Fleisch darin kurz arosieren (wenden und begießen). Anschließend auf ein Ofengitter setzen und im Ofen bei 120 Grad circa 15 Minuten rosa garen. An einem warmen Ort etwa 10 Minuten ruhen lassen. Dann in dünne Scheiben aufschneiden.

Cremige Polenta

- 800 ml BIO Milch
- 200 ml Gemüsefond
- 2 Stück Lorbeerblätter
- Eine Prise Salz
- Prise schwarzer Pfeffer
- 140 g BIO Polenta
- 50 g BIO Butter
- 120 g BIO geriebener Parmesan

Milch mit Wasser und dem Lorbeerblatt in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Polenta mit einem Schneebesen vorsichtig einrühren. Lorbeerblatt entfernen und den Grieß für 2 Minuten unter ständigem Rühren aufkochen.

Den Topf von der Hitze nehmen, Deckel auflegen und die Polenta für ca. 12-15 Minuten quellen lassen. Erneut umrühren, Butter und die Hälfte des Parmesans zugeben und einrühren. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen und servieren.

Spargel

- 1 kg weißer Spargel

Würzen Sie einen großen Topf mit Wasser mit ca. 2 TL Salz, 1/2 TL Zucker und 1 TL Öl und bringen Sie das Wasser zum Kochen. In der Zwischenzeit können Sie den Spargel schälen. Die holzigen Enden entfernen. Weißer Spargel wird direkt vom Kopf weg, grüner Spargel ca. eine Hand breit vom Kopf entfernt geschält. Die Schalen und Enden aufheben - daraus lässt sich noch vortrefflich eine Spargelsuppe zubereiten. Einfach mitkochen und vor dem Pürieren wieder entfernen.

Sobald das Wasser kocht, den Spargel einlegen und das Wasser einmal kurz aufkochen lassen. Danach sofort die Hitze reduzieren. Spargel sollte niemals stark kochen, damit die zarten Spargelköpfe nicht verletzt werden.

Den Spargel also aufkochen lassen und danach, je nach Dicke der Spargelstangen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Hollandaise Espuma

- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 10 ml Essig
- 1 Prise Pfeffer
- 4 Eigelb
- 250 g Butter
- 100 ml Fond
- 20 ml Zitronensaft

Die Butter in einem Topf gemeinsam mit dem Fond, Zitronensaft und dem Essig langsam erwärmen. Eigelb und Ei mit einem Pürierstab einmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geben Sie die Sauce direkt in einen Schlagsahnebereiter und servieren Sie den Schaum direkt auf die Teller. Sie können die Sauce in einem Wasserbad bei maximal 70°C bis zu vier Stunden warmhalten!