

Rezept

Grüne Kalbfleisch-Spargel-Pfanne

Ein Rezept von Grüne Kalbfleisch-Spargel-Pfanne, am 25.04.2024

Zutaten

600 g grüner Spargel	1/2 Bio-Zitrone
1-2 Handvoll Kerbel	1-2 Handvoll glatte Petersilie
500 g Kalbfleisch zum Kurzbraten (z. B. aus der Nuss)	3 EL Butter
Salz	frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 TL Mehl	1/8 l Fleischbrühe
2 EL Doppelrahmfrischkäse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und im unteren Drittel schälen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, den Saft auspressen und die Schale fein abreiben. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, einige zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen hacken. Das Fleisch nach Belieben waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und quer zur Faser gleichmäßig schnetzeln.
2. Etwa 1 EL Butter in einer breiten Pfanne oder im Wok aufschäumen. Das Fleisch portionsweise hineingeben und rundherum in ca. 2 Min. golden anbraten, aber nicht zu braun werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen. Das Fleisch mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne oder dem Wok nehmen und zugedeckt beiseitestellen.
3. Die restliche Butter in der Pfanne oder im Wok aufschäumen. Den Spargel hineingeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 3-4 Min. braten.
4. Das Fleisch wieder in die Pfanne oder den Wok geben. Das Mehl darüberstäuben und kurz mit anschwitzen, dann den Zitronensaft darüberträufeln und die Brühe angießen. Den Frischkäse ebenfalls einrühren. Die gehackten Kräuter in die Pfanne geben. Alles vermischen und noch 1-2 Min. köcheln lassen. Mit den übrigen Kräutern garnieren und servieren.