

Rezept

Kalbfleisch mit Frühlingsgemüse

Ein Rezept von Kalbfleisch mit Frühlingsgemüse, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|--|--|
| 400 g Kalbsschnitzel | 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) |
| 2 Knoblauchzehen | 4-5 EL helle Sojasauce |
| 2 TL Zucker | 1 EL dunkles Sesamöl |
| 300 g grüner und weißer Spargel | 150 g Zuckerschoten |
| 150 g zarte Möhren | 1 junger Kohlrabi |
| 1 Kaffir-Limettenblatt (ersatzweise 1 Stück Bio-Limettenschale) | 4 EL Öl |
| 1 TL Speisestärke | 150 ml Kalbsfond (aus dem Glas, ersatzweise Hühnerfond) |
| Pfeffer | Salz |
| | 1/2 Bund Thai-Basilikum (ersatzweise Basilikum) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Sojasauce, Zucker und Sesamöl verquirlen. Das Fleisch darin 30 Min. marinieren.
2. Den Spargel waschen, dünn schälen und holzige Endstücke abschneiden. Die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden, die Köpfe halbieren. Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren. Möhren und Kohlrabi putzen und schälen. Die Möhren schräg in Scheiben teilen. Den Kohlrabi vierteln und in Scheiben schneiden. Limettenblatt waschen und trocken tupfen. Das Fleisch in einem Sieb abtropfen lassen, die Marinade auffangen.
3. Erst den Wok, dann 2 EL Öl darin stark erhitzen. Das Fleisch portionsweise in 2-3 Min. unter Rühren anbraten. Herausnehmen. 2 EL Öl erhitzen. Spargel und Möhren darin 3 Min. pfannenrühren. Den Kohlrabi und die Zuckerschoten einstreuen und unter Rühren 2 Min. mitbraten.
4. Marinade und Fond zugießen und 3 Min. sanft kochen lassen. Das Limettenblatt und das Fleisch einrühren und zugedeckt 3 Min. garen. Die Speisestärke mit 3 EL Wasser verquirlen und einrühren. Sanft weiterkochen lassen, bis die Sauce bindet. Salzen und pfeffern. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Über die Wokpfanne streuen.