Rezept

Kalbsfilet mit Spargel und Waldmeistersauce

Ein Rezept von Kalbsfilet mit Spargel und Waldmeistersauce, am 02.06.2025

Zutaten

15 Stängel	Waldmeister
	Salz
3	Eigelb
50 g	griechischer Joghurt
6	Pimentkörner
1/2 TL	Zimtpulver
70 g	Butter
	grobes Meersalz
150 g	Giersch
100 ml	weißer Portwein
	Zucker
130 g	flüssige Butter
1 TL	Zitronensaft
1 TL	schwarze Pfefferkörner
4	Kalbsfilet-Medaillons (à 130 g)
1 kg	weißer Spargel
2 TL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Für die Sauce den Waldmeister waschen und trocken schütteln, zu zwei Bunden binden und kopfüber ca. 8 Std. antrocknen bzw. welken lassen.

2. Den Portwein mit Salz und 1 Prise Zucker in einem Topf zum Kochen bringen und den Waldmeister hineingeben. Den Topf vom Herd nehmen und den Waldmeister mindestens 30 Min. ziehen lassen.

3. Inzwischen den Giersch waschen und trocken schütteln. Für das Filet die Piment- und Pfefferkörner mit dem Zimtpulver im Mörser zerstoßen und mischen. Die Kalbsfilet-Medaillons trocken tupfen und rundherum mit der Gewürzmischung bestreuen. Den Backofen auf 190° vorheizen.

4. Für den Spargel den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen in einen Bratschlauch geben und diesen an einem Ende zubinden. Spargel mit Meersalz bestreuen und 50 ml Wasser sowie den Zitronensaft darüberträufeln. Den Bratschlauch verschließen und oben in der Mitte mit einer Schere einen kleinen Spalt schneiden, damit der Dampf entweichen kann. Den Bratschlauch auf ein Backblech legen und den Spargel im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen.

5. Den Waldmeistersud mit den Eigelben in eine Metallschüssel geben, dabei die Kräuterbunde entfernen. Die Mischung über einem heißen Wasserbad cremig rühren. Die flüssige Butter in feinem Strahl unter ständigem Rühren langsam hinzufügen (damit die Sauce nicht gerinnt). Die Sauce vom Wasserbad nehmen. Den Joghurt mit dem Zitronensaft mischen und teelöffelweise unter die Hollandaise rühren.

6. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Medaillons darin bei mittlerer Hitze rundherum in 5-6 Min. rosa braten. Herausnehmen und warm halten. Den Giersch kurz im Bratsud schwenken. Die Kalbsfilets mit Spargel, Giersch und Hollandaise anrichten.