

## Rezept

# Rosa Kalbsfilet mit Spargel-Linguine

Ein Rezept von Rosa Kalbsfilet mit Spargel-Linguine, am 05.08.2024

## Zutaten

<b>1</b> Bio-Zitrone	<b>2 EL</b> Butterschmalz
<b>800 g</b> Kalbsfilet ohne Haut und Sehnen	Salz
Pfeffer	<b>100 ml</b> Weißwein
<b>200 ml</b> Kalbsfond (aus dem Glas)	<b>1 TL</b> Speisestärke
<b>125 g</b> kalte Butter	<b>1 TL</b> Honig
<b>4</b> dicke Stangen weißer Spargel	<b>4</b> Stangen grüner Spargel
<b>150 g</b> Linguine oder Bandnudeln	ca. 30 g frisch gehobelter Parmesan zum Bestreuen
Alufolie	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 170° (Umluft 150°) vorheizen. Zitronenhälfte heiß abwaschen und abtrocknen. Schale mit dem Sparschäler abschneiden und in feine Streifen schneiden. Saft auspressen.
2. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und rundherum darin anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und im heißen Ofen (Mitte) auf dem Backblech in ca. 20 Min. fertig garen, dabei gelegentlich wenden.
3. Inzwischen Bratansatz in der Pfanne mit Weißwein ablöschen. Fond, Zitronensaft und Zitronenschale dazugeben. Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der in 2-3 EL kaltem Wasser angerührten Stärke leicht binden. Pfanne vom Herd ziehen. Ca. 80 g Butter und Honig nach und nach unterrühren. Sauce zugedeckt warm halten.
4. Den weißen Spargel schälen, holzige Enden wegschneiden. Den grünen Spargel waschen, die holzigen Enden ebenfalls entfernen. Alle Spargelstangen der Länge nach auf einem Gemüsehobel in Streifen schneiden.
5. Inzwischen reichlich Salzwasser für die Nudeln aufkochen. Die Linguine darin nach Packungsanweisung al dente garen. Während die Nudeln kochen, die restliche Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Die Spargelstreifen darin 2 Min. anschwitzen. Dann die Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Nudeln und 2-3 EL Nudelwasser unter die Spargelstreifen mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt warm halten.

6. Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und noch ca. 5 Min. ruhen lassen. Das Fleisch auspacken und mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Fleischscheiben leicht überlappend kreisrund auf Teller legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel-Linguine mit einer Fleischgabel aufrollen und jeweils in der Mitte der Teller verteilen. Alles mit der Sauce beträufeln und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreut servieren.