

Rezept

Würziges Spargel-Kalbs-Ragout

Ein Rezept von Würziges Spargel-Kalbs-Ragout, am 03.06.2025

Zutaten

700 g Kalbsschulter	2 EL Butter
2 EL Olivenöl	1 TL Fenchelsamen
¼ l Fleischbrühe oder trockener Weißwein	1 Knolle Fenchel
500 g grüner Spargel	1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Knoblauchzehen	10 in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien und 1 cm groß würfeln. Butter und 1 EL Öl erhitzen, das Fleisch bei starker Hitze in zwei Portionen darin anbraten, die Fenchelsamen dazugeben. Mit Brühe oder Wein aufgießen und zugedeckt bei schwacher Hitze 40 Min. schmoren lassen.
2. Inzwischen Fenchel waschen, putzen, vierteln und in 1 cm breite Streifen schneiden. Den Spargel waschen, falls nötig schälen und die Enden abschneiden. Spargelköpfe abschneiden, die Stangen in 3-4 cm lange Stücke teilen. Zwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken, die Tomaten klein würfeln.
3. Fenchel, Spargel und Zwiebeln mit Knoblauch im übrigen Öl anbraten. Mit den Tomaten zum Fleisch geben, salzen, pfeffern und alles noch etwa 8 Min. schmoren, bis der Spargel bissfest ist.