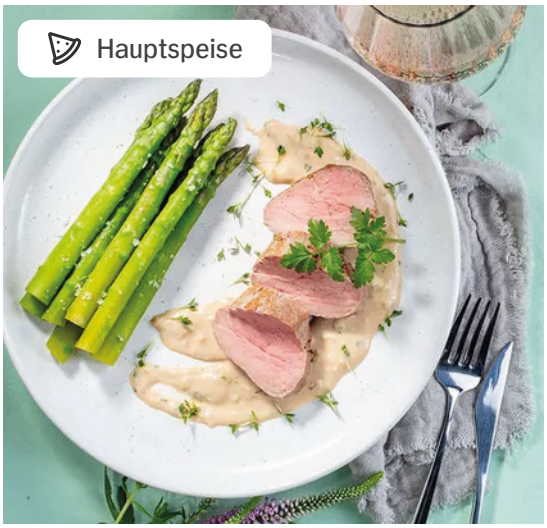

Kalbsfilet mit grünem Spargel

und Thunfischsauce

- 40 min Zubereitungszeit
- 80 min Kochzeit
- 1.220 kcal pro Portion
- Mittel
- Deutsche Küche
- International

Zutaten

2 Portionen

500 g	Kalbsfilet
2	Knoblauchzehen
0,50	Bund Thymian
50 g	Butter
100 g	Thunfisch (Dose)
2	Sardellen
200 ml	Sahne
3 El	Maille Mayonnaise
1	Schalotte
0,25	Bund Petersilie
1	Zitrone
1 El	Kapern
150 ml	Kalbsfond
500 g	Spargel, grün
2 El	Pflanzenöl zum Braten
1 Prise	Fleur de Sel, Pfeffer zum Würzen
1 Prise	Zucker

Zubereitung

1. Backofen auf 80 °C Umluft vorheizen. Kalbsfilet abtupfen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Kalbsfilet von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen. In eine Auflaufform legen. 1 Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Knoblauch und Thymian drauf verteilen. 50 g Butter in Flocken auf dem Thymian verteilen. Im Ofen ca. 60 Min. langsam garen.

2. Thunfisch, Sardellen, Sahne, Senf-Mayonnaise in einem hohen Gefäß fein pürieren. Schalotte und letzte Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Zitronensaft auspressen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Kapern anschwitzen. Mit Kalbsfond ablöschen. Thunfisch-Sahne hinzugeben. Petersilie hinzugeben. Kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3. In einem Topf ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Prise Salz und Zucker hinzugeben. Spargel abwaschen, die Enden 2–3 cm breit abschneiden. Anschließend im kochenden Wasser ca. 10 Min. leicht köcheln.

4. Kalbsfilet aus dem Ofen holen. In 1 cm breite Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Spargel und der Thunfischsauce auf Tellern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	609kJ /146kcal	5.109kJ /1.220kcal
Fett	12g	95g
davon gesättigte Fettsäuren	7g	52g
Kohlenhydrate	2g	13g
davon Zucker	2g	11g
Eiweiß	10g	77g
Salz	1g	6g