

Kalbsfilet mit Spargel-Morchel-Ragout!

Der Gemüsespargel ist eine mehrjährige, krautige Pflanze. Wild wachsender Spargel blüht im Juni bis Juli und kommt wild in Mittel- und Südeuropa, Vorderasien, dem westlichen Sibirien und Nordafrika vor. In Süd- und Nordamerika sowie in Neuseeland kommt er stellenweise eingebürgert vor.

Spargel ist als Gemüse und Heilpflanze seit langem bekannt. In China wurden die Stangen des Spargels vor über 5'000 Jahren schon gegen Husten, Blasenprobleme und Geschwüre verordnet. Die Ägypter verwendeten ihn vor 4'500 Jahren, Griechen und Römer kannten ihn bereits im 2. Jahrhundert v. Chr. Die Römer machten den Spargel auch nördlich der Alpen bekannt, aber er geriet wieder in Vergessenheit. Erst im 16. Jahrhundert ist der Anbau wieder belegt – Spargel galt damals als teure Delikatesse, vermutlich weil sein Nährwert gering und der Anbau aufwendig ist.



Für 4 Personen:

Zutaten für das Ragout:

- 150 g Morcheln
- ½ Schalotte, fein gehackt
- 500 g dünne weisse Spargeln
- 1 dl Weisswein oder Kalbsfond
- 2 dl Kalbsfond
- 1 dl leichter Rotwein (VARIANTE: Weisswein)
- 2 dl Saucehalbrahm
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- ½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten

für das Fleisch:

- 1 Kalbsfilet, ca. 600 g
- 1 TL Salz
- 1 TL Koriander, im Mörser zerstoßen
- Pfeffer aus der Mühle
- Bratbutter oder Bratcrème



So wird es gemacht:

(Vorbereitung ca. 15 Min. / garen ca. 30 Min.)

1. Spargeln sparsam schälen, dann schräg in ca. 3-4 cm dicke Stücke schneiden.
2. Morcheln gut reinigen, grössere Pilze halbieren.
3. **Fleisch:** Das Filet würzen, in erhitzter Bratbutter rundum ca. 5-6 Minuten anbraten, dann herausnehmen und zugedeckt warmstellen.
4. **Ragout:** In der gleichen Pfanne zuerst die Morcheln in Bratbutter anbraten, anschliessend die gehackte Schalotte begeben und kurz mitdämpfen.
5. Nun die Spargeln dazugeben, mit dem Wein ablöschen, dann Kalbsfond dazugiessen, alles aufkochen und 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
6. Jetzt den Saucenrahm dazugiessen und kurz aufkochen.
7. Das Filet hineinlegen und unter gelegentlichem Wenden während ca. 15-20 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. ACHTUNG: Das Fleisch soll noch rosa sein.
8. Kurz vor dem Servieren Morchel-Spargel-Ragout nach Belieben würzen und auf vorgewärmte Teller verteilen.
9. Zum Schluss das Filet in Stücke schneiden, auf dem Ragout verteilen, mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.



TIPP:

Das Fleisch ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit die Gewürze etc. besser einziehen.

Das passt dazu:

Salzkartoffeln, Reis und Nudeln.

Die Weinkellerei Rahm empfiehlt:

Hallauer Barrique, Réserve du Patron: Er zeichnet sich aus durch dichtes Kirschrot, feine Beeren-Aromen und langen Abgang. Er passt wunderbar zu dunklem Fleisch, Grilladen, Wild und Braten. Bestellen können Sie ihn direkt [hier](#).

„En Guete“ wünscht Ihnen Doris