

# Spargel - Linguini und Carpacchio

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Modern, leicht - sommerlich, einfach lecker

## Zutaten

- 500 g Kalbsrücken oder Rinderfilet, pariert, küchenfertig
- 150 g feine Bandnudeln / Linguini
- 4 - 5 dicke Stangen grüner oder auch weißer Spargel
- 50 g Butter
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 2 El Weißweinessig
- ½ Tl Senf
- 4 El Olivenöl
- 75 ml Rinderbrühe, ersatzweise etwas Spargelwasser
- 1 El Honig
- ½ Zitronenschale in hauchdünnen Streifen / Zesten
- 1Tl Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrührt
- Je 2 Petersilien -, Kerbel - und Estragonzweige, gezupft
- Ca. 30 g Parmesanspäne zum garnieren

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zunächst das Fleisch in eine Klarsichtfolie wickeln und 60 min. ins Tiefkühlfach legen.

### Schritt2

Die Schalottenwürfel kurz in Olivenöl anschwitzen, mit dem Essig und der Rinderbrühe / Spargelwasser ablöschen. Den Honig und Senf zufügen, etwas einkochen lassen, salzen, pfeffern, ev. leicht mit etwas angerührter Speisestärke binden.

### **Schritt3**

Erkalten lassen und die Kräuter zufügen.

### **Schritt4**

Den weißen Spargel herkömmlich schälen, den Grünen, falls erforderlich im unteren Drittel. Die holzigen Enden kappen und in ganzer Länge auf einem Gemüsehobel in längliche Streifen schneiden.

### **Schritt5**

Zeitgleich die Linguine ca. 1 min. in kochendes Salzwasser geben, bissfest“ garen, abschütten.

### **Schritt6**

Die Zitronen Zesten in der Butter anschwitzen und die Spargelstreifen zufügen, ca. 1 min. angehen lassen.

### **Schritt7**

Die Linguine und etwas Nudelwasser dazu geben, unter schwenken, salzen, pfeffern.

### **Schritt8**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt9**

Das leicht angefrorene Fleisch auf der Aufschnittmaschine in möglichst dünne Scheiben schneiden und kreisrund - überlappend anrichten, salzen, pfeffern.

### **Schritt10**

Die Spargel - Linguini mit einer Fleischgabel aufrollen und in die Mitte setzen und mit der Sauce beträufeln.

### **Schritt11**

Mit gehobeltem Parmesan und Kräuterblättchen garnieren.

**Rezeptart:** Warme Vorspeisen **Tags:** kerbel, Linguini, parmesan, rinderfilet, spargel

## **Nährwertangabe**

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)619
- Fett (g)38
- KH (g)32
- Eiweiss (g)37
- Ballast (g)3

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spargel-linguini-und-carpacchio/>