



...WEIL KOCHEN FREUDE MACHT

**KRÄUTER-
KRAFT**
FRISCHE
FÜRS
FLEISCH

**BLEIB
NEUGIERIG**
LASS DICH EIN
AUF DIE ROHE KRAFT
DER SPARGELN



Wunderbeere

SO HAST DU DIE ERDBEERE
NOCH NIE VERNASCHT



Tipp

Dazu passen
Polenta,
Kartoffelstock
oder Nudeln.



**Kräuter-Kalbsragout
mit Spargeln**
REZEPT SEITE 35



**Lacroix
Kalbs-Fond,
400 g, Fr. 5.95**



Kräuter-Kalbsragout mit Spargeln


HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
4 EL Öl zum Braten
800 g Kalbsragout
Salz, Pfeffer
2 dl Weisswein
4 dl Kalbsfond
500 g grüne Spargeln
1 EL Maisstärke
2 dl Rahm
1 Bund Estragon
2 Zweige Dill

1. Zwiebel und Knoblauch hacken. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch darin rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit Wein ablöschen. Fond dazugiessen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Stunden weich schmoren.

2. Spargeln im unteren Drittel rüsten. In Stücke à ca. 5 cm schneiden. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Ragout geben und knapp weich köcheln. Maisstärke mit Rahm verrühren. Estragonblätter abstreifen und hacken. Estragon und Rahm zum Ragout geben. Köcheln, bis die Sauce etwas bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill darüberzupfen.

ZUBEREITUNG

 **ca. 20 Minuten**

+ ca. 2 Stunden köcheln lassen

Pro Person ca. 52 g Eiweiss, 42 g Fett,
15 g Kohlenhydrate, 2850 kJ/700 kcal



DENNER WEIN-TIPP

«C» Chablis AOC,
2020, Burgund,
Frankreich, 75 cl

14.75