



...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

