



[Drucken](#)

Gedämpftes Kalbsfilet mit Dickmilchmarinade



Zutaten für 4 Personen

- 400 g Kalbsfilet
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g weißer Spargel
- 100 g junge grüne Bohnen
- 200 g junge Möhren
- 150 g junger Blattspinat
- 1 TL Koriandersamen
- ½ TL Pimentkörner
- 1 TL Szechuanpfeffer
- 1 Kardamomkapsel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml bayer. Dickmilch
- 1 Bund Koriander
- 5 TL Rapsöl
- 1 TL getrocknete Chilifäden
- Salz

Außerdem:

Ein Bambusdämpfkorb mit 30-40 cm Durchmesser

Zubereitung:

1. Gemüse waschen und trocknen Wurzeln und welke Blätter von den Frühlingszwiebeln entfernen. Den Spargel schälen, die Stangen der Länge nach halbieren. Möhren ebenfalls schälen (dabei können Sie ein kleines Stück vom grünen Blattansatz stehen lassen). Den Spinat waschen und trockenschleudern. Frühlingszwiebeln, Spargelhälften und größere Möhren schräg in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Die Bohnen putzen und längs halbieren. Das Kalbsfilet mit Küchenpapier trockentupfen, und in 2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Gewürze in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Alles zusammen mit einem ½ TL Salz im Mörser oder Blitzhacker mahlen. Die Gewürzmischung mit der Dickmilch verrühren und abschmecken.
3. Dämpfkorb mit dem Gemüse – ohne Spinat – auslegen, dann das Kalbfleisch darüber verteilen, salzen. Den Dämpfkorb auf einen passenden Topf mit kochendem Wasser geben und den Deckel auflegen. Fleisch und Gemüse 10-15 Min. dämpfen. Koriander zupfen und grob hacken.
4. Den rohen Spinat auf vier Teller verteilen. Gedämpftes Fleisch und Gemüse darauf anrichten, mit der Gewürzmilch marinieren. Mit Rapsöl beträufeln und mit Koriander und Chilifäden bestreuen.