

# Rindergeschnetzeltes mit Spargel und Walnüssen

Zutaten | 4 Portionen

|         |                                                          |
|---------|----------------------------------------------------------|
| 500 g   | Rinderfilet                                              |
| 100 ml  | trockener Weißwein                                       |
|         | Pfeffer                                                  |
| 1 Prise | Zucker                                                   |
| 2       | Eiweiß                                                   |
| 2       | Schalotte                                                |
| 2       | Knoblauchzehe                                            |
| 1 kg    | Spargel (weiß und grün gemischt oder nur weißer Spargel) |
|         | Salz                                                     |
| 2 EL    | Butterschmalz                                            |
| 3 EL    | Butter                                                   |
| 3 EL    | Weizenmehl                                               |
| 250 ml  | Rinderbrühe                                              |
| 150 g   | Crème fraîche                                            |
| 50 g    | grob gehackte Walnusskerne                               |

Zubereitungszeit: 30 Min., Wartezeit 60 Min.

## Zubereitung:

- Das Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden.
- Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
- Eiweiß, Weißwein, Pfeffer und eine Prise Zucker in einer Schüssel gut verrühren, Knoblauch- und Schalottenwürfel hinzugeben, Fleisch hineinlegen und zugedeckt im Kühlschrank eine Stunde marinieren lassen.
- Den weißen Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Den grünen Spargel nur waschen und holzige Enden abschneiden.
- Spargel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 12 bis 15 Minuten garen. Herausnehmen und abtropfen lassen.
- Inzwischen das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen.
- Das Fleisch aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und in zwei Portionen im heißen Butterschmalz unter Rühren 2 Minuten anbraten. Salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
- Butter zum Bratfett geben, dann das Mehl unterrühren und goldbraun anschwitzen.

- Rinderbrühe hinzugeben und 2-3 Minuten einköcheln lassen, Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Spargel und Fleisch zur Soße geben, erhitzen lassen und gegebenenfalls noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Rindergeschnetzeltes mit Spargel anrichten und vor dem Servieren mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

## Tipp:

Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Spätzle. Falls Kinder mitessen lässt man den Wein einfach weg.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 598 g:

## Nährwerttabelle

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|----------|--------|---------------|--------|---------|
| 715 kcal | 43,8 g | 19,7 g        | 53,7 g | 137 mg  |