Gebackener Tafelspitz mit einem leichten Salat

Zutaten:

5oo g Tafelspitz vom Rind, Lauch, Sellerie, Karotten, Salz, 1 Ei, Mehl und Semmelbrösel mit gehackter Petersilie vermischt zum Panieren, Öl zum Ausbacken, 2 Stangen Lauch, 3oo g Spargel (evtl aus dem Glas), 2 EL Tomatenwürfel, Friseesalat, milder Weißweinessig und Öl, Salz und Pfeffer, Zitronenschale und Zitronensaft, etwas Butter

Zubereitung:

Den Tafelspitz mit dem Suppengemüse in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen und zum Kochen bringen, Fleisch durchgaren, herausnehmen und erkalten lassen. Dann das Fleisch in Scheiben schneiden, würzen, in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in Semmelbröseln panieren. Anschließend im Öl gold-gelb ausbacken. Für den Salat Lauch in Ringe schneiden und blanchieren, den Spargel schälen und ebenfalls blanchieren. Aus dem Essig und Öl, Salz und Pfeffer sowie der Zitronenschale und dem Zitronensaft ein Dressing anrühren. Das Gemüse kurz in einer warmen Pfanne mit Butter schwenken, Tomatenwürfel hinzu geben. Kurz erkalten lassen, mit dem Tafelspitz anrichten.