

Pochiertes Kalb-Filet im Kräuter-Mantel, Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

450 g Kalbsfilet	5 mehligk. Kartoffeln	1 unbehandelte Zitrone
1 Fenchelknolle	6 Kirschtomaten	1 EL Butter
70 ml Sahne	125 ml Milch	100 ml Gemüsefond
1 EL Distelöl	0,25 Bund Basilikum	0,25 Bund Dill
0,25 Bund Kerbel	0,25 Bund Petersilie	0,25 Bund Schnittlauch
1 Muskatnuss	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Basilikum, den Dill, den Kerbel und die Petersilie abzupfen und zusammen mit dem Schnittlauch klein hacken und vermengen. Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen, mit etwas Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräutermischung auf ein Stück Frischhaltefolie verteilen und das Fleisch darin wenden. Anschließend das Filet in die Klarsichtfolie einwickeln und zusätzlich mit Alufolie umwickeln. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und das Fleisch darin gar kochen. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser gar kochen. Den Fenchel vom Strunk befreien, halbieren und klein schneiden. Anschließend zwei Zitronenscheiben abschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fenchel und die Zitrone darin anbraten. Den Gemüsefond dazu geben und kurz aufkochen lassen. Den Fenchel aus der Pfanne nehmen und die Kirschtomaten in der verbleibenden Flüssigkeit kurz andünsten. Die Kartoffeln abgießen, die Butter und die Sahne zugeben und alles zu einem Püree stampfen, je nach Bedarf etwas Milch hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und der Muskatnuss abschmecken. Das Fleisch aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Die Folien entfernen und das Fleisch in Scheiben schneiden. Das pochierte Kalbsfilet mit dem Kartoffel-Püree und dem Fenchel auf Tellern anrichten und mit den Kirschtomaten garnieren.

Letizia Füssenich am 25. August 2010