

Kalb-Filet im Kräuter-Mantel mit Vanille-Finger-Möhren

Für 2 Personen

500 g Kalbsfilet	2 Schalotten	10 Babymöhren
4 Zweige Thymian	3 Zweige Petersilie, glatt	3 Zweige Kerbel
0,5 Bund Estragon	0,5 Bund Kerbel	0,5 Bund Salbei
0,5 Bund Sauerampfer	0,5 Bund Bärlauch	1 EL Butter
1 Vanilleschote	150 ml Geflügelfond	2 EL Zucker
6 EL mittelscharfer Senf	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Dampfgarer mit etwas Wasser füllen, aufkochen lassen und das Garblech hineinschieben. Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Kalbsfilet zusammen mit den Petersilien-, 3 Thymian und Kerbelzweigen erst in Frischhaltefolie und dann in Alufolie und bei 80 Grad etwa 20 Minuten im Dampfgarer dämpfen. Die Möhren schälen und putzen. In einer Pfanne den Zucker karamellisieren lassen. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Anschließend die Butter und die Schalotten in die Pfanne geben. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Anschließend die Möhren und das Vanillemark in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Geflügelfond ablöschen. Das Kalbsfilet aus dem Dampfgarer nehmen und mit dem Senf bestreichen. Anschließend den restlichen Zweig Thymian, den Salbei, den Sauerampfer, den Bärlauch, den Estragon und den Kerbel fein hacken und das Filet darin wenden. Abschließend in Scheiben schneiden. Das Kalbsfilet im Kräutermantel mit Vanille-Fingermöhren auf Tellern anrichten und servieren.

Manuel Laschkowski am 30. September 2010