

# Gedämpftes Kalb-Filet im Kräuter-Mantel mit Bandnudeln

## Für 2 Personen

300 g Kalbsfilet	200 g Bandnudeln	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	200 g gemischte Kräuter	2 EL Olivenöl
75 ml Weißwein	125 ml Kalbsfond	120 ml Sahne
50 g Butter	Olivenöl	mittelscharfen Senf
schwarzer Pfeffer	Salz	

Öl in einem Topf erhitzen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, würfeln und im Dampfgarer im heißen Öl anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und den Kalbsfond angießen. Das Garblech darüber setzen und dieses mit der Hälfte der Kräuter belegen. Das Kalbsfilet waschen und trocken tupfen, anschließend rundherum salzen, pfeffern und auf die Kräuter setzen. Zugedeckt bei etwa 75 Grad 20 Minuten lang dämpfen. Die restlichen Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin bissfest garen. Das Kalbsfilet von den Kräutern nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen. Die Kräuter vom Garblech zusammen mit 100 Millilitern Sahne in den Dampfsud geben und etwas einkochen lassen. Das Kalbsfilet rundherum mit dem Senf einstreichen und in den gehackten Kräutern wälzen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Nudeln darin schwenken. Den Kräuter-Sahne-Sud durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Sahne aufschlagen und mit der Butter unter den Sud mixen. Das Kalbsfleisch in Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Das gedämpfte Kalbsfilet im Kräutermantel mit den Bandnudeln auf einem Teller anrichten und servieren.

David Karl am 07. September 2011