

Zitronen-Kalb-Filet mit Kartoffel-Püree an Möhren

Für zwei Personen

350 g Kalbsfilet	200 g mehligk. Kartoffeln	200 g Möhren
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 unbehandelte Limette
1 unbehandelte Zitrone	130 g Butter	100 ml Milch
300 ml Gemüsefond	Erdnussöl	Muskatnuss
Meersalz	Zucker	schwarze Pfefferkörner
schwarzer Pfeffer, Salz		

Eine Grillpfanne auf dem Herz erhitzen. Das Kalbsfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend mit dem Erdnussöl bestreichen und in der Pfanne von allen Seiten anbraten. Ein Stück Frischhaltefolie ausbreiten. Von der Zitrone und der Limette die Schale abreiben und auf die Folie geben. Einige Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und zusammen mit dem Meersalz ebenfalls auf die Folie geben. Das Kalbsfilet aus der Pfanne nehmen, auf die Folie legen und darin einrollen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Kartoffeln zusammen mit der klein geschnittenen Zwiebel und der Knoblauchzehe in das kochende Salzwasser geben und 20 Minuten gar kochen lassen. Anschließend die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. 100 Milliliter in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen. Die warme Milch zu der Kartoffelmasse geben mit einem Kochlöffel verrühren. 100 Gramm Butter ebenfalls dazugeben, zerlaufen lassen und unterrühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Die Möhren schälen und in circa drei Zentimeter dicke Stücke schneiden. Anschließend fünf Minuten im Gemüsefond bissfest garen. Eine Pfanne erhitzen, Butter und Zucker darin schmelzen lassen. Die Möhren darin schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aufschneiden und zusammen mit dem Kartoffelpüree sowie den glasierten Möhren auf einem Teller anrichten und servieren.

Stefan Klemm am 28. März 2012