

Kalb-Medaillons mit Zitronen-Verbene, Feigen, Polenta

Für zwei Personen

1 Kalbsfilet	125 g Instant-Polenta	70 g Parmesan
1 Honigbrot	4 Feigen	1 Bund Zitronenverbene
1 EL Ketchup	50 ml Milch	50 ml Sahne
30 g Butter	Butter	50 ml Kalbsfond
50 ml Gemüsefond	250 ml lieblicher Rotwein	Cassis-Essig, Öl
Meersalz, Pfeffer		

Den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Wein mit dem Ketchup vermengen und in einem Topf erhitzen, bis der Wein sämig eingekocht ist. Anschließend eventuell mit Cassis-Essig abschmecken. Eine Auflaufform mit Küchenfolie auskleiden. Anschließend die Milch und den Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Die Polenta untermischen und bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten köcheln lassen, bis die Polenta eine cremige Konsistenz erreicht hat. Den Parmesan reiben. Anschließend die Butter, die Sahne und 50 Gramm Parmesan hinzugeben und alles gut vermengen. Die Polenta in die Auflaufform geben und glatt streichen. Das Ganze mit Küchenfolie abdecken und kalt stellen. Die Feigen waschen und in dicke Scheiben schneiden. Die Zitronenverbene waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. In einer Pfanne etwas Butter erwärmen und schaumig werden lassen. Von dem Honigbrot vier Scheiben schneiden und die Rinde entfernen. Die Scheiben anschließend in Streifen teilen. In der Pfanne die Honigbrotstreifen von allen Seiten braten, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Erneut etwas Butter in die Pfanne geben. Die Feigen darin von einer Seite anbraten und mit dem Cassis-Essig ablöschen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und von Sehnen und Nerven befreien. Anschließend salzen und pfeffern. Das Fleisch in Medaillons schneiden und mit Küchengarnt umwickeln. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Kalbsmedaillons darin von beiden Seiten anbraten. Die Hitze dann reduzieren, erneut etwas Butter hinzufügen und das Fleisch mit den Zitronenverbeneblättern und etwas Kalbsfond aromatisieren. Ein paar der Blätter für die Dekoration zurücklassen. Die Polenta aus der Form stürzen und rund ausstechen. Das Ganze mit dem restlichen Parmesan bestreuen und im Ofen goldbraun gratinieren. Die Kalbsmedaillons mit der Zitronenverbene, den Feigen, der Polenta und der Rotweinsauce auf Tellern anrichten, mit den Zitronenverbeneblättern dekorieren und servieren.

Annette Lang am 11. Juli 2012