

Kalb-Filet, Honig-Mandel-Soße, Zuckerschoten, Bandnudeln

Für zwei Personen

400 g Kalbsfilet	125 g Zuckerschoten	20 g Butter
2 EL Olivenöl	1 EL Aceto Balsamico	10 g gehobelte Mandeln
1 Knoblauchzehe	1 TL Honig	100 ml Sahne
1 TL Fleischextrakt	Salz, Pfeffer	

Die Butter zerlassen. Die Zuckerschoten putzen und in der Butter 10 bis 15 Minuten ganz mild ziehen lassen und salzen. Inzwischen das Fleisch in vier Medaillons teilen, salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit Olivenöl auf jeder Seite drei bis vier Minuten anbraten. Die Medaillons danach aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Knoblauch abziehen. Den Bratensatz mit Aceto Balsamico ablöschen, kurz einkochen lassen und den Knoblauch hineinpresse. Die Hälfte der Mandelblättchen, Honig, Sahne und Fleischextrakt zufügen. Die Sauce anschließend aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bandnudeln nach Packungsanleitung al dente kochen. Das Fleisch und die Zuckerschoten mit der anderen Hälfte der Mandeln und den Bandnudeln auf Tellern anrichten. Den ausgetretenen Bratensaft unter die Sauce ziehen und diese auf den Tellern verteilen.

Benedikt Strehle am 04. September 2014