

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

Für zwei Personen

Für die Zuckerschoten:

125 g Zuckerschoten 20 g Butter Salz

Für Fleisch und Sauce:

300 g Kalbsfilet 1 Zehe Knoblauch 10 g Mandelblättchen
1 TL Honig 100 ml Sahne 1 EL Aceto-Balsamico
500 ml Kalbsfond 1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl Salz
schwarzer Pfeffer

Für die Nudeln:

200 g helle Bandnudeln Olivenöl Salz

Für die Zuckerschoten die Butter in einer heißen Pfanne zerlassen und in ein Gefäß geben. Die Zuckerschoten hinzugeben, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen und mit Salz abschmecken.

Für das Fleisch das Kalbsfilet waschen, trockentupfen und in vier Medaillons teilen. Die Medaillons von allen Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons auf beiden Seiten für vier bis fünf Minuten darin braten. Die fertigen Medaillons aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Für die Sauce den Bratensatz mit dem Aceto-Balsamico ablöschen und kurz einkochen lassen. Den Kalbsfond hinzufügen und einkochen lassen. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Anschließend den Knoblauch zusammen mit der Hälfte der Mandelblättchen, dem Honig und der Sahne hinzugeben und vermengen. Die Sauce aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken.

Für die Nudeln einen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen und die Nudeln hinzugeben. Die Nudeln mit geschlossenem Deckel kochen lassen, bis sie bissfest sind. Anschließend das heiße Wasser abschütten und über die Nudeln einen Schuss Olivenöl geben.

Das Kalbsfilet mit Zuckerschoten, Bandnudeln und Honig-Mandel-Sauce auf Tellern anrichten, mit den restlichen Mandelsplittern garnieren und servieren.

Brigitte Schwemin am 11. Mai 2015