

Pochiertes Kalb-Filet, Kräuter-Mantel, Kartoffel-Krapfen

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

1 Kalbsfilet á 600 g	1 L Kalbsfond	1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum	1 Bund Kerbel	2 Zweige Liebstöckel
2 Lorbeerblätter	5 Wacholderbeeren	5 Pfefferkörner

Für die Kartoffelkrapfen:

500 g festk. Kartoffeln	100 g Mehl	3 Eier
150 g Butter	200 g Semmelbrösel	1 Muskatnuss
Rapsöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Gemüse:

3 Karotten, groß	1 Stange Lauch	100 g Butter
500 ml Gemüsfond	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Mayonnaise:

1 Bund Schnittlauch	1 Zitrone	4 Eier
1 EL Joghurt (3,5 %)	1 TL Senf, mittelscharf	400 ml Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	Zucker

Den Backofen auf 95 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen und abschütten.

Für das Kalbsfilet die Petersilie, das Basilikum und den Kerbel fein hacken und auf einem Schneidebrett verteilen. Das Kalbsfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend das Fleisch in den gehackten Kräutern wälzen und zunächst in Frischhaltefolie und dann wie ein Bonbon großzügig in Alufolie einwickeln. Dem Kalbsfond in einem Topf einen Liter Wasser, den Liebstöckel, das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren und die Pfefferkörner hinzugeben und auf 85 Grad erhitzen. Die beiden Enden des Alufolien-Bonbons am Rand des Topfes mit dem Kalbsfond so umlegen, dass das eingewickelte Kalbsfilet im Fond schwimmt. Den Topf in den Backofen geben und das Fleisch darin 25 Minuten ziehen lassen.

Für die Kartoffelkrapfen die Eier trennen und ein wenig Muskatnuss reiben. Das Eigelb und die geriebene Muskatnuss mit der Butter, Salz und Pfeffer zu den Kartoffeln geben und stampfen. Die gestampften Kartoffeln zu Nocken formen, zunächst im Mehl, dann im Eiweiß anschließend in den Semmelbröseln wenden. Das Frittieröl erhitzen und die Nocken darin goldgelb frittieren. Den Gemüsfond in einem Topf zum Kochen bringen. Die Karotten darin 5 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend den Lauch in feine Streifen schneiden. Die Butter in der Pfanne zergehen und den Lauch darin anschwitzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Mayonnaise die Eier trennen und etwas Zitronenschale reiben. Eigelb und Zitronenschale mit Salz, Pfeffer, Zucker und Senf mithilfe eines Schneebesens aufschlagen. Bei stetigem Schlagen nach und nach das Sonnenblumenöl zugeben bis eine fein verteilte Masse entsteht. Anschließend den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und der Mayonnaise hinzugeben. Mit einem Esslöffel Joghurt, Salz und Pfeffer würzen.

Das pochierte Kalbsfilet im Kräutermantel mit Kartoffelkrapfen, Gemüse und Schnittlauchmayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Kist am 10. Juni 2015