

Gefülltes Kalbsfilet mit Karotten und Haselnuss-Polenta

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

| | | |
|----------------------|-----------------|------------------------|
| 1 Kalbsfilet à 150 g | 100 g Weichkäse | 2 TL Wildpreiselbeeren |
| 1 Ei | 100 g Pankomehl | 50 ml Mehl |
| Butterschmalz | Salz | schwarzer Pfeffer |

Für die violetten Karotten:

| | | |
|--------------------------------|-------------------|--------------|
| 100 g violette Karotten, klein | 400 ml Gemüsefond | 100 g Butter |
| 50 g Zucker | | |

Für die Haselnuss-Polenta:

| | | |
|---------------|-------------------------------|----------------------|
| 150 g Polenta | 50 g Haselnusskerne, gemahlen | 80 g Pecorino-Käse |
| 50 g Butter | 500 ml Gemüsefond | 200 ml Milch (3,5 %) |
| 1 Muskatnuss | $\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken | Olivenöl |
| Salz | schwarzer Pfeffer | |

Für die Garnitur:

4 EL Haselnussblättchen

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Haselnuss-Polenta den Gemüsefond und die Milch gemeinsam in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend die Polenta mit den gemahlene Haselnüssen hinzugeben. Etwas Muskatnuss reiben. Mit Salz, Pfeffer und dem Muskat die Polenta würzen. Zehn Minuten aufkochen lassen und dabei immer wieder umrühren. Die Haselnussblättchen in Olivenöl anrösten und mit Salz und Chiliflocken würzen. Hat die Polenta die gewünschte Konsistenz erreicht, den Pecorino und die Butter hinzugeben.

Die violetten Karotten schälen, das Karottengrün allerdings nicht vollständig entfernen. Die Butter und den Zucker in einen Topf geben und erhitzen. Die Karotten darin anbraten. Den Gemüsefond hinzugeben und die Karotten nur so lange köcheln lassen, dass sie noch bissfest sind.

In das Kalbsfilet eine Tasche schneiden und von innen mit Salz und Pfeffer würzen. Den Weichkäse in kleine Würfel schneiden und mit den Wildpreiselbeeren vermischen. Die Weichkäse-Preiselbeeren-Masse in die Tasche geben und gleichmäßig verteilen. Anschließend mit einem Zahnstocher verschließen. Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Ei in einem Teller aufschlagen und verquirlen. Auf einen zweiten Teller das Mehl und auf einen dritten Teller das Panko-Mehl geben. Das Filet zunächst durch das Ei, dann durch das Mehl und letztlich durch das Panko-Mehl ziehen. Butterschmalz in eine Pfanne geben und das Kalbsfilet darin anbraten. Anschließend zehn Minuten in den Backofen geben.

Das gefüllte Kalbsfilet mit violetten Karotten und Haselnuss-Polenta auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Biebighäuser-Becker am 11. Juni 2015