

Kalb-Filet, grüner Spargel, Morchel-Rahm, Kräuter-Salat

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

200 g Kalbsfilet	$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	1 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Spargel:

8 Stangen grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker	100 ml Wermut
100 ml Gemüfefond	Salz	

Für den Morchelrahm:

20 frische Morcheln	50 ml Sherry	200 ml Sahne
1 Zitrone	1 TL Rapsöl	1 Schalotte

Für den Kräutersalat:

$\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
1 EL Essig	1 EL Rapsöl	Meersalz

Für die Garnitur:

1 Schale Rote-Bete-Sprossen

Einen großen Kochtopf zur Hälfte mit Wasser füllen und bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Währenddessen das Kalbsfilet von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und die Hälfte der vier Kräuter, Blattpetersilie, Thymian, Kerbel und Rosmarin, in einen Vakuumierbeutel geben. Mit einem Vakuumiergerät den Beutel verschließen und die Luft heraus saugen.

In das heiße Wasser ein Bratenthermometer hängen. Mit kaltem Wasser die Wassertemperatur im Topf auf 80 Grad regulieren. Die Herdplatte auf eine Stufe stellen, welche die Temperatur von 80 Grad überwiegend konstant halten kann. Anschließend das evakuumierte Kalbsfilet in das Wasser geben und 30 Minuten ziehen lassen.

Die andere Hälfte der vier Kräuter fein hacken und in eine flache Form geben. Nach Ende der Garzeit das Fleisch aus dem Wasser nehmen und fünf Minuten ruhen lassen. Vor dem Anrichten das Kalbsfilet auspacken, kurz außen herum in einer Pfanne scharf anbraten, dann heraus nehmen und zuletzt in den gehackten Kräutern wälzen.

Zwischendurch den Spargel schälen und in einer Pfanne den Puderzucker schmelzen. Anschließend den Spargel hinzugeben und leicht karamellisieren. Dann mit Wermut ablöschen und den Spargel bissfest garen. Zuletzt den Spargel mit Salz abschmecken.

Für den Morchelrahm die Morcheln säubern und halbieren. Mit fein gehackten Schalotten in einer Pfanne mit wenig Rapsöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Morcheln anschließend mit Sherry ablöschen und mit der Sahne auffüllen. Die Sauce nun einkochen lassen bis sie eine sämige Konsistenz hat. Dann mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Für den Kräutersalat die Blätter der drei Kräuter abzupfen, in eine Schüssel geben und mit etwas Essig, Öl und Meersalz marinieren.

Zum Anrichten etwas Rahmsauce in die Mitte des Tellers geben, vier Stangen Spargel darauf platzieren und eine Scheibe des Kalbsfilets darauf geben. Anschließend die Morcheln und den Kräutersalat darum verteilen, mit Rote-Bete-Sprossen garnieren und servieren.

Michael Reich am 30. Juli 2015