

Kalb-Filet, Äpfel, Schalotten, Cidre-Speck-Soße, Salat

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

500 g Kalbsfilet, am Stück Rapsöl

Für die Schalotten:

50 g dünne Scheiben Speck 3 mittelgroße Schalotten 2 mittelgroße rote Äpfel

150 ml Cidre 150 ml Kalbsfond 4 frische Lorbeerblätter

1 EL Puderzucker Butter Salz

Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

150 g Couscous $\frac{1}{4}$ Salatgurke $\frac{1}{2}$ orange Paprikaschote

100 g Cherrytomaten 1 Frühlingszwiebel 1 Stiel Basilikum

$\frac{1}{2}$ Zitrone 3 EL Olivenöl 150 ml Gemüsefond

Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Stiel glatte Petersilie

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Schalotten in Cidre-Speck-Sauce den Speck in feine Streifen schneiden, in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten, herausnehmen und beiseite stellen.

Das Kalbsfilet in zwei bis drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Öl in der Pfanne erhitzen, die Kalbsfilets von beiden Seiten circa drei Minuten anbraten, heraus nehmen und zugedeckt ruhen lassen.

Schalotten schälen und längs in vier Spalten schneiden. Die Äpfel vom Kerngehäuse befreien und mit der Schale in acht Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Äpfel darin wenden, mit Puderzucker bestreuen und goldbraun braten, herausnehmen. In derselben Pfanne Öl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Lorbeerblätter hinzugeben und mit Cidre ablöschen. Flüssigkeit bei starker Hitze einreduzieren. Fond hinzugeben und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Äpfel und Kalbsfleisch wieder in die Sauce geben und etwa fünf Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscoussalat Salatgurke, Paprika und Tomate waschen, putzen und würfeln. Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien und in Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Basilikum waschen, Blätter von den Stielen zupfen, grob hacken und zu dem Gemüse in die Schüssel geben. Einen Esslöffel frisch gepressten Zitronensaft hinzugeben, ebenso das Olivenöl. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond erhitzen, den Couscous damit in einer Schüssel aufgießen und ein paar Minuten quellen lassen. Danach den Couscous in die Schüssel zum Gemüse geben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Den beiseitegelegten Speck und die gehackte Petersilie dekorativ über das Gericht geben.

Das Kalbsfilet mit Äpfeln und Schalotten in Cidre-Speck-Sauce und Couscous-Gemüse Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Paasch am 14. März 2016