

Kalb-Filet, Portwein-Jus, Zirbelkiefer-Risotto, Karotten

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Kalbsfilet à 300 g 30 ml Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

200 ml roter Portwein 300 ml Kalbsfond 70 g kalte Butter

Für den Risotto:

300 g Risottoreis 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen
200 ml Weißwein 500 ml Gemüsefond 100 g Zierbelbutter
50 g Parmesan 1 Zweig Rosmarin 2 EL Samenöl
Salz Pfeffer

Für die Karotten:

8 Urkarotten 70 g kalte Butter 4 Halme Schnittlauch
Salz Pfeffer

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Risotto Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Öl glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und kurz mitrösten. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Gemüsefond nach und nach angießen. Einen Zweig Rosmarin dazugeben und mitköcheln.

Für das Fleisch das Kalbfilet waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Öl rundherum circa fünf Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen und im Ofen circa 15 Minuten garen.

Für den Portweinjus den Bratensatz mit Portwein ablöschen. Kalbsfond angießen und mit Butter aufmontieren.

Den Risotto mit Parmesan und kalter Zierbelbutter abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Filet aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und tranchieren.

Für das Gemüse die Urkarotten schälen, von den Enden befreien und bissfest in einem Topf kochendem Wasser garen. In einer Pfanne Butter aufschäumen, die Karotten darin schwenken und kräftig salzen und pfeffern. Mit einigen Röllchen Schnittlauch garnieren.

Das Kalbsfilet mit Portweinjus, Zirbelkiefer-Risotto und gebratenen Urkarotten auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Tasser am 04. Juli 2016