

Kalb-Filet mit Brokkoli, Grillkartoffeln, Safran-Soße

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

400 g Kalbsfilet	1 Knolle Knoblauch	3 Zweig frischer Thymian
Olivenöl	Butter	Salz, Pfeffer

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli	50 g Butter	Salz
------------	-------------	------

Für die Grillkartoffeln:

5 festk. Kartoffeln	Olivenöl	Salz, Pfeffer
---------------------	----------	---------------

Für die Safransauce:

200 ml trockener Weißwein	300 ml Gemüsefond	300 ml Sahne
1 TL Safranfäden	100 g Butter	Zucker, Salz, Pfeffer

Für das Kalbsfilet:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorwärmen.

Kalbsfilet in zwei Filets teilen und mit Pfeffer würzen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Kalbsfilets auf jeder Seite ca. 30 Sekunden anbraten. Knoblauchknolle horizontal halbieren und mit der Butter und dem Thymian in die Pfanne geben. Das Filet mit der Thymian- Butter übergießen. Fleisch salzen und im Ofen fertigbaren.

Für den Brokkoli:

Aus dem Brokkoli 4 große Rosetten herausschneiden.

Salzwasser in einem Topf zum kochen bringen. Den Brokkoli ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Brokkoli abseihen und in Butter mit etwas Salz schwenken.

Für die Grillkartoffeln:

Die Kartoffeln in hauchdünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl beträufeln. Eine Grillpfanne erhitzen und die Grillkartoffeln so lange grillen, bis sie knusprig und goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Safransauce:

Topf erhitzen und den Weißwein darin aufkochen, bis der Alkohol verkocht ist. Gemüsefond und Sahne hinzugeießen, Safranfäden dazugeben. Salzen, pfeffern und zuckern. Etwa 15 Minuten aufkochen. Kalte Butter hinzugeben und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Das Kalbsfilet mit Brokkoli, Grillkartoffeln und Safransauce auf Tellern anrichten und servieren.

Arvin Kalsi am 27. Juli 2017