

Kalb-Filet, Preiselbeer-Soße, Rosenkohl, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

300 g Kalbsfilet, am Stück	2 Knoblauchzehen	3 Thymianzweige
Salz	Pfeffer	

Für die Preiselbeer-Sauce:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	150 ml Rotwein
250 ml Rinderfond	20 g Butter	5 EL Wildpreiselbeeren
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

100 g mehligk. Kartoffeln	250 g Petersilienwurzeln	100 ml Milch
50 ml Sahne	150 g Butter	Salz, Pfeffer

Für den Rosenkohl:

150 g Rosenkohl	40 g Walnüsse	2 EL Zucker
100 g Butter	150 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer

Für das Kalbsfilet:

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitzen vorheizen.

Filet waschen, trocken tupfen und salzen und pfeffern. Knoblauch andrücken und Kräuter abrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne Olivenöl mit den Kräutern sowie dem Knoblauch erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Im vorgeheizten Backofen auf dem mittleren Gitterrost ca. 15 Minuten zu Ende garen. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Anrichten in Tranchen schneiden.

Für die Preiselbeer-Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In derselben Pfanne vom Fleisch die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig anschwitzen. Mit Rotwein und Fond ablöschen und einreduzieren lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit kalter Butter montieren. Zum Schluss die Wildpreiselbeeren hinzugeben. Und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:

Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Petersilienwurzeln putzen, schälen und je nach Größe halbieren. Petersilienwurzeln nach ca. 7 Minuten zu den Kartoffeln zugeben und ebenso darin weich kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Milch, Sahne und Butter in einem Topf erhitzen, Petersilienwurzeln und Kartoffeln zugeben und alles mit dem Pürierstab zu einer cremigen Konsistenz mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Rosenkohl:

Walnüsse grob hacken und in 50 g Butter und dem Zucker leicht karamellisieren lassen. Herausnehmen und beiseitestellen. Rosenkohl putzen, waschen und in einzelne Blätter lösen. Die übrige Butter in einer Pfanne schmelzen, den Rosenkohl darin schwenken, mit Fond aufgießen und kurz köcheln lassen. Nüsse wieder zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kalbsfilet mit Preiselbeer-Sauce, gebratenem Rosenkohl und Petersilienwurzel-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Sascha Weidig am 06. Dezember 2017