

Kalb-Filet, Zwiebel-Speck-Soße, Kartoffel-Stampf, Salat

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

300 g Kalbsfilet, am Stück	3 EL Butter	3 Zweige Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

80 g Frühstücksspeck	2 Zwiebeln	1 EL Mehl
100 ml Weißwein	100 ml Gemüsefond	100 ml Sahne
3 Zweige Thymian	3 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für den Stampf:

250 g mehlig. Kartoffeln	170 g Rosenkohl	80 g Butter
80 ml Sahne	80 ml Milch	Salz

Für den Mangold-Salat:

100 g roter Mangold	20 g Walnusskerne	$\frac{1}{2}$ Birne
1 EL Weißweinessig	1TL Senf	1 Zitrone
2 EL Olivenöl		

Für das Kalbsfilet:

Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian abbrausen, trockenwedeln. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Thymian zugeben und das Fleisch darin unter Wenden ca. 4 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und für ca. 10 Minuten auf den mittleren Gitterrost in den vorgeheizten Ofen legen. Herausnehmen und vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für die Sauce:

Zwiebeln abziehen, fein hacken und in der Butter glasig anschwitzen.

Speck in Scheiben schneiden, zugeben und ca. 2 Minuten braten. Mit Mehl bestäuben und mit Wein, Sahne und Fond aufgießen. Sauce ca. 5 Minuten einreduzieren lassen. In der Zwischenzeit Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, grob hacken und unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Stampf:

Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten weich kochen. Rosenkohl putzen vierteln und in einem Mix aus Butter, Sahne und Milch weich kochen. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und zu dem Rosenkohl zugeben. Alles fein stampfen und mit Salz würzen.

Für den Mangold-Salat:

Mangold putzen, waschen, Blätter in hauchdünne Streifen schneiden.

Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Birne halbieren, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Senf, Honig, Öl und Essig zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Nüsse grob hacken, mit dem Mangold, den Birnenwürfeln in eine Schüssel geben. Dressing vorsichtig untermengen. Eventuell nochmals nachwürzen.

Kalbsfilet mit Zwiebel-Speck-Sauce, Rosenkohl-Kartoffelstampf und Mangold-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Regine Wroblewski am 06. Dezember 2017