

Kalb-Filet, Pinienkern-Zitronen-Polenta-Creme, Kalbsjus

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

1 Kalbsfilet à 300 g Pflanzenöl grobes Meersalz, Pfeffer

Für die Polentacreme:

50 g Polentagries 50 g Parmesan 20 g Pinienkerne

1 Zitrone, Abrieb 20 g Butter 250 ml Milch

100 ml Sahne 200 ml Gemüsefond 1 Zweig Rosmarin

1 Zweig Thymian

Für die Jus:

200 ml Kalbsfond 100 ml Rotwein 2 EL Zucker

1 Zweig Rosmarin 1 Zweig Thymian

Für das Kalbsfilet:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbsfilet waschen, trockentupfen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das Fleisch von beiden Seiten scharf in der Pfanne anbraten.

Anschließend in den Ofen geben und auf eine Kerntemperatur von 55 Grad garen.

Für die Polentacreme:

Rosmarin und Thymian vom Zweig zupfen und mit Milch und Sahne aufkochen. Polenta einrühren und bei geringer Hitze quellen lassen.

Pinienkerne ohne Öl anrösten, hacken und unterrühren.

Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Zitronenschale, Butter und geriebenen Parmesan dazugeben.

Mit der Milch nach Belieben cremig rühren.

Für die Jus:

Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und stark reduzieren. Kalbsfond dazugeben und erneut stark reduzieren lassen. Rosmarin und Thymian im Ganzen hineingeben und köcheln lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Schöpe am 14. März 2019