

Kalb-Filet, Kräuter-Mantel, Brokkoli-Püree, Quark-Spätzle

Für zwei Personen

Für die Quark-Spätzle:

200 g kräftigen Bergkäse	50 g Spinat	4 Eier
75 g Rahmquark	100 ml Sahne	200 g Mehl
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl	Salz

Für das Kalbsfilet:

300 g Kalbsfilet	1 Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für das Brokkoli-Püree:

300 g Brokkoli	2 EL Mandelplättchen	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Spinat-Zitronensauce:

1 Zitrone	100 ml Sahne	100 ml Rinderfond
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Quark-Spätzle: Das Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken.

Dill, Kerbel, Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Käse reiben. Quark mit Käse, 500 ml Wasser, 3 EL gehackte Kräuter und Öl pürieren.

Den Spinat waschen und trocknen.

Spinat, Eier und Sahne ebenfalls miteinander mixen. Ungefähr ein Drittel der Masse mit der Quark-Käse-Mischung in die Mulde gießen. Mit einer Kelle vermengen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen.

Den Rest der Spinatsahne für die Sauce beiseite stellen.

Einen Topf mit Wasser zum Sieden bringen. Teig portionsweise durch ein Spätzlesieb in leicht siedendes Salzwasser streichen. Spätzle ziehen lassen bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Kalbsfilet: Die Klarsichtfolie auf die Arbeitsplatte legen. Basilikum, Dill, Kerbel, Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und auf der Folie verteilen. Einen Topf mit Wasser zum Sieden bringen. Filet abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rapsöl bestreichen. Filet in den Kräutern wenden und in Klarsichtfolie einwickeln. Mit Alufolie umwickeln und 20 Minuten im heißen, aber nicht kochenden Wasser ziehen lassen.

Für das Brokkoli-Püree: Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Brokkoli in Röschen schneiden und im Salzwasser bissfest garen. Danach fein pürieren.

Mandelplättchen in der Pfanne bräunen. Butter zerlassen. Über das Püree geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Spinat-Zitronensauce: Die Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben und auspressen.

Sahne mit der bereits hergestellten Spinatsahne in eine Pfanne geben, mit Rinderfond vermengen und aufkochen. Mit Zitronensaft, -abrieb, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mischa Sutter am 20. März 2019