

Kalb-Filet, Champignon-Rahm, Erbsen-Reis, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

| | | |
|------------------|------------------|--------------------|
| 300 g Kalbsfilet | 1 Zitrone | 1 EL Butterschmalz |
| 1 Zweig Thymian | 1 Zweig Rosmarin | Salz, Pfeffer |

Für das Champignon-Rahm:

| | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------|
| 200 g braune Champignons | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Zitrone | 200 ml Sahne | 125 ml Gemüsefond |
| 60 ml trockener Weißwein | 1 Bund glatte Petersilie | 1 EL Mehl |
| 1 EL Butter | 1 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer |

Für den Erbsen-Reis:

| | | |
|-------------------|-----------------|-------------|
| 125 g Basmatireis | 100 g TK Erbsen | 1 EL Butter |
|-------------------|-----------------|-------------|

Salz

Für den Gurkensalat mit Dill:

| | | |
|---------------------|----------------|-----------------|
| 40 ml Weißweinessig | 1/2 Salatgurke | 1 Knoblauchzehe |
| 10 g Zucker | 1/2 Bund Dill | 1 EL Olivenöl |

Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Petersilie

Für das Kalbsfilet: Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Kalbsfilet waschen und trockentupfen. Das Fleisch mit etwas Zitronenabrieb, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz einreiben. In einer heißen Pfanne 1 EL Butterschmalz schmelzen und das Kalbsfilet darin von allen Seiten anbraten. Die frischen Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Das Kalbsfilet auf Thymian und Rosmarin betten und im vorgeheizten Ofen bei 140 Grad für etwa 15 Minuten auf eine Kerntemperatur von 54 Grad garen. Das Filet vor dem Anrichten einige Minuten ruhen lassen, danach in fingerdicke Scheiben schneiden.

Für das Champignon-Rahm: Die Champignons putzen und in grobe Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch ebenfalls abziehen und hacken. Die frische Petersilie waschen, trocknen und hacken. In einer hohen Pfanne Butter und Olivenöl schmelzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Champignons hinzugeben und scharf anbraten. Mit etwas Mehl bestäuben und weiterbraten. Nach einiger Zeit die Champignons mit Weißwein ablöschen. Zitrone auspressen. Weißwein reduzieren lassen und einen Schuss Zitronensaft hinzugeben, weiter reduzieren lassen. Fond und Sahne eingießen und auf kleiner Stufe cremig einkochen lassen, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken.

Für den Erbsen-Reis: Den Basmatireis waschen und abtropfen lassen. In einer Kasserolle die Butter erhitzen und den Reis darin anschwitzen. Den Reis mit 250 ml Wasser aufgießen und salzen. Nach einer Kochzeit von etwa 5-8 Minuten die Erbsen hinzufügen. Den Herd herunterdrehen und den Erbsenreis ziehen lassen. Restliches Wasser abgießen und den Reis auf dem Teller in einem Anrichtering anrichten.

Für den Gurkensalat mit Dill: Die halbe Gurke waschen und hobeln, mit 1/2 TL Salz vermengen und kurz ziehen lassen; Gurkensaft abgießen. Die Knoblauchzehe abziehen und etwa die Hälfte der Zehe kleinhacken. Den Dill abbrausen und trockenwedeln. Danach den Dill hacken. Dill und Knoblauch mit einem Schuss Weißweinessig und Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Zucker abschmecken. Mit den Gurken vermengen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Für die Garnitur: Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Gabriele Jelinek am 20. Mai 2019