

Kalb-Filet mit Whisky-Sahne-Soße, Speckbohnen, Spätzle

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

400 g Kalbsfilet	2 Knoblauchzehen	1 EL Butter
1 EL mittelscharfer Senf	3 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für die Whisky-Sahne-Sauce:

1 Schalotte	150 ml Sahne	1 EL Butter
200 ml Kalbsfond	50 ml Whiskey	1 EL Tomatenmark
1 EL Worcestersauce	Salz	Pfeffer

Für die Speckbohnen:

250 g Prinzessbohnen	4 Scheiben Bacon	Salz, Pfeffer
----------------------	------------------	---------------

Für die Spätzle:

5 Eier	1 EL Butter	Mehl
1 EL Hartweizengrieß	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Muskatnuss, Salz

Für das Kalbsfilet:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform warm stellen.

Kalbsfilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken. Butter in einer Pfanne auslassen, Thymian, Rosmarin und Knoblauch mit der Schale hinzugeben und das Fleisch von allen Seiten ca. 5 Minuten scharf anbraten. Fleisch kurz herausnehmen, mit Senf einstreichen und erneut in der Pfanne wenden. Anschließend das Fleisch mit Rosmarin und Knoblauch aus der Pfanne nehmen und in die warm gestellte Auflaufform im Backofen geben. Backofentemperatur auf 180 Grad hochstellen und ca. 25 Minuten fertig garen.

Für die Whisky-Sahne-Sauce:

Bratensatz des Filets mitsamt der Thymianzweige mit Whisky ablöschen, durch ein feines Haarsieb passieren und den Sud beiseite stellen. Schalotte abziehen und fein hacken. Butter in der Pfanne auslassen und die Schalotte darin andünsten. Mit Kalbsfond und dem zuvor passierten Sud ablöschen. Tomatenmark und Worcestersauce mit in die Pfanne geben und alles auf ca. 75 ml einköcheln lassen.

Sahne halb steif schlagen und kurz vor dem Servieren in die leicht köchelnde Sauce einrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Speckbohnen:

Bohnen putzen. In reichlich Salzwasser blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Bohnen gut abtropfen lassen. Bacon auf der Arbeitsfläche auslegen und die Bohnen darin einrollen. Speckbohnen in einer Pfanne ohne Öl rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Spätzle: Vier Eier aufschlagen und abwiegen. Genau die gleiche Menge an Mehl sowie Hartweizengrieß und Kurkuma zu den Eiern geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem Teig verarbeiten. Den Teig mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Sollte der Teig zu fest sein, noch ein Ei hinzugeben. Den Teig durch eine Spätzlepresse in kochendes Salzwasser geben. Einmal aufkochen lassen, umrühren und erneut aufkochen lassen. Anschließend aus dem Wasser nehmen und abschrecken. Kurz vor dem Servieren die Butter in einer Pfanne auslassen und die Spätzle kurz darin schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Fischer am 10. Februar 2020