

Kalb-Filet mit Orangen-Soße, Petersilienwurzel-Püree

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 helles Kalbsfilet (300 g)	4 kleine Bundkarotten	$\frac{1}{2}$ junge Knoblauchknolle
1,5 L heller Kalbsfond	$\frac{1}{5}$ Bund Blattpetersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon	20 g Pankobrösel
50 g Pistazien	1 Orange	1 Zitrone
Butter	1 Vanilleschote	1 Lorbeerblatt
1 Muskatnuss	Fleur de Sel	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

250 g Petersilienwurzeln	$\frac{1}{2}$ Porree	1 Zitrone
1 Orange	200 ml Gemüesfond	1 Bund glatte Petersilie
100 g Crème Fraîche	100 ml Sahne	Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelstroh:

1 große Kartoffel	Sonnenblumenöl	Salz
-------------------	----------------	------

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Scheibe Ingwer
1 Zweig Thymian	100 ml weißer Portwein	100 ml Kalbsfond
1 Orange	1 TL Mehl	1 TL Honig
70 g kalte Butter	1 Lorbeerblatt	Piment-d'Espelettes
Salz	Pfeffer	

Für das Fleisch:

Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und grobhacken. Etwas Petersilie zur Seite legen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Kalbsfond mit gehackten Kräutern, dem Lorbeerblatt und Knoblauch aufkochen und auf 80 Grad abkühlen lassen.

Kalbsfilet alle 2 cm binden und ungewürzt in den Kräutersud legen. Darin rosa pochieren und erst nach dem Aufschneiden mit Fleur de Sel, Muskatnuss und Pfeffer würzen.

Pistazien grob hacken. Brösel, Pistazien und Petersilie mischen und Kalbsfilet vor dem Aufschneiden darin wälzen.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark herauskratzen. Orange und Zitrone waschen und Zesten abreißen. Karotten schälen, in Butter und etwas Wasser kurz andünsten, mit Orange, Zitronenzesten, Salz und Vanille abschmecken.

Für das Petersilienwurzelpüree:

Petersilienwurzeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauch kleinschneiden und zu den Petersilienwurzeln geben. Im Gemüesfond weichkochen. Abschöpfen und mit einem Pürrierstab pürieren. Mit Crème Fraîche und der Sahne zu einem Püree mit der gewünschten Konsistenz verarbeiten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken, zugeben und das Püree in einem starken Mixer zu einer giftgrünen Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, und den Zesten von Orange und Zitrone und Muskat (siehe oben) abschmecken.

Für das Kartoffelstroh:

Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffel schälen und sehr feine Julienne schneiden. Kartoffel-Julienne kurz vor dem Servieren frittieren und mit Salz bestreuen.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen und feinschneiden. Knoblauch abziehen und andrücken. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Honig in der Pfanne karamellisieren, geschälte Schalotten, angedrückte Knoblauchzehe, Ingwer, Lorbeerblatt und Thymianzweig zugeben, kurz durchrühren und mit

der Hälfte des Portweins ablöschen, einkochen, wieder mit Portwein ablöschen, einkochen und dann den Kalbsfond zugeben und reduzieren. Orange waschen und Zesten abreiben. Orange halbieren und Saft auspressen. Sauce mit Orangensaft, Zesten, Salz, Pfeffer und Piment despelettes abschmecken. Abseihen und mit Butter aufmontieren, eventuell mit einer Butterkugel (Mehl und Butter verknetet) binden. Erneut abschmecken.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerda Frauenlob am 25. Februar 2020