

Kalb-Filet mit Kartoffel-Stampf und Zwiebel-Marmelade

Für zwei Personen:

Für das Kalbsfilet:

400 g Kalbsfilet	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	Butter, BBQ-Gewürz	Rapsöl, Meersalz, Pfeffer

Für den Kartoffel-Blumenkohlstampf:

500 g mehligk. Kartoffeln	300 g Blumenkohl	100 g Frühlingszwiebeln
150 g Butter	50 ml Milch	1 Muskatnuss
Salz		

Für die Zwiebelmarmelade:

200 g rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	100 ml roter Portwein
50 ml Rotweinessig	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 Lorbeerblätter	100 g Gelierzucker	Rapsöl

Für die Garnitur:

50 g Rucola	Öl
-------------	----

Für das Kalbsfilet:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen und trockentupfen. In zwei gleichgroße Medaillons schneiden. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 52 Grad garen. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Fleisch aus dem Ofen nehmen und in der Pfanne mit etwas Butter, Thymian, Rosmarin und Knoblauch ca. 30 Sekunden nachbraten.

Fleisch vor dem Servieren mit BBQ-Gewürz, Meersalz und Pfeffer würzen.

Für den Kartoffel-Blumenkohlstampf:

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser weich kochen.

Blumenkohl waschen, putzen und klein schneiden. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit der Kartoffeln mit ins Wasser geben. Abgießen und kurz auf dem Herd stehen lassen, damit das Restwasser verdampft. 150 g Butter und 50 ml Milch hinzugeben und zu einem Stampf verarbeiten.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen und Stampf mit Salz und Muskat abschmecken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden. Kurz vor dem Servieren unter den Stampf heben.

Für die Zwiebelmarmelade:

Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Lorbeerblätter azupfen. Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl glasig anschwitzen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Thymian, Rosmarin und Lorbeerblätter zu den Zwiebeln und Knoblauch geben, dann mit Essig und Portwein ablöschen.

Gelierzucker dazugeben und alles ca. fünf Minuten köcheln lassen. In ein Schälchen füllen und abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

Rucola waschen, trockenschleudern und in heißem Fett frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pepe am 08. Juni 2020