

Kalb-Filet mit Bohnen-Pilz-Gemüse und Kartoffel-Sotto

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

500 g Kalbsfilet	2 Stängel glatte Petersilie	2 EL Butterschmalz
Meersalz	Pfeffer	

Für das Kartoffelsotto:

300 g vorw. festk. Kartoffeln	2 Schalotten	1 Sommertrüffel
100 ml trockener Weißwein	50 ml Gemüsefond	50 g Sahne
20 g Parmesan	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Bohnen-Pilz-Gemüse:

100 g Prinzessbohnen	200 g weiße Champignons	1 Schalotte
4 Stängel Bohnenkraut	1 EL Butter	1 EL Salz
Olivenöl, Zucker	Meersalz, Pfeffer	Eiswasser

Für das Kalbsfilet:

Für das Fleisch den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und von Sehnen befreien. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und in Butterschmalz rundherum anbraten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und in die Pfanne geben.

Das Fleisch in der Petersilie wälzen. Danach in eine ofenfeste Form geben und 20 Minuten im Backofen rosa garen. Kurz ruhen lassen und vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

Für das Kartoffelsotto:

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. In Olivenöl 3 Minuten glasig anschwitzen, die Kartoffeln dazugeben und 3 Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Gemüsefond nach und nach dazugeben und das Ganze unter ständigem Rühren 7-10 Minuten einkochen.

Sahne zu den Kartoffeln geben und den Parmesan unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmstellen.

Den Trüffel mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden und über das Risotto geben.

Für das Bohnen-Pilz-Gemüse:

Bohnen putzen. Pilze putzen und in Streifen schneiden. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Bohnenkrautblättchen fein hacken.

Salzwasser aufkochen und die Bohnen im kochenden Wasser 4-5 Minuten bissfest garen, sofort in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Schalottenwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl 3 Minuten glasig anschwitzen. Bohnen und Pilze dazugeben und 3 Minuten mitbraten.

Gehacktes Bohnenkraut unterheben, mit Zucker, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Butter in die Pfanne dazugeben und alles noch einmal durchschwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Helga Schneider am 03. August 2020