

Gebackenes Bries, Kalb-Filet, Mayonnaise und Brokkoli

Für zwei Personen

Für das Kalbsbries:

200 g Kalbsbries	400 ml Rapsöl	100 g Mehl, Type 405
$\frac{1}{2}$ EL Backpulver	1 Zitrone, Zeste	200 ml Wasser mit Kohlensäure
1 EL Rapsöl	1 TL Kurkuma	Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Ei, Eigelb	80 ml Rapsöl	20 ml gutes Kürbiskernöl
1 TL Maille Senf	$\frac{1}{2}$ Zitrone, etwas Saft	Salz, Pfeffer

Für den wilden Brokkoli:

100 g wilder Brokkoli	Öl	1 EL schwarzer Sesam
1 EL heller Sesam	Salz	Pfeffer

Für das Kalbsfilet:

300 g Kalbsfilet	Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------	----------	---------------

Für das Kalbsbries im Tempurateig:

Den Backofen auf ca. 200 Grad vorheizen.

Kalbsbries aus dem Wasser nehmen und in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Kalbsbries in kleine Stücke teilen. Rapsöl erhitzen (ca. Stufen 6-7 von 10). Für den Tempurateig Mehl, Backpulver, Kurkuma, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Zitronenzeste vermischen. Wasser mit Kohlensäure nach und nach mit dem Schneebesen einrühren bis ein schön glänzender, gleichmässiger Teig entsteht.

Kalbsbries gut im Tempurateig wälzen und im heißen Fett ca. 5-6 Minuten goldgelb ausbacken.

Für die Mayonnaise:

Ei trennen und Eigelb mit Senf, Salz und Pfeffer in ein hohes schmales Gefäß geben. Mit dem Pürierstab aufmixen und gleichzeitig das Rapsöl im dünnen Strahl dazu geben. Kurz vor dem Ende das Kürbiskernöl für die Farbe und den Geschmack auch im dünnen Strahl unter die Mayo mixen. Mayo mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den wilden Brokkoli:

Sesam in einer Pfanne rösten. Brokkoli in gut gesalzenem Kochwasser für ca. 2 Minuten blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und in der Sesam-Pfanne in Öl kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nicht zu lange in der Pfanne lassen.

Für das Kalbsfilet:

Kalbsfilet von den Sehnen befreien und gut salzen. In einer heißen Pfanne mit gutem Olivenöl von allen Seiten anbraten. Fleisch ohne die Pfanne auf den Rost im vorgeheizten Ofen legen und ca. 10 Minuten zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen. Vor dem Servieren 2 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Grabler am 12. August 2021