

# Kalb-Filet mit Zitronen-Soße und Safran-Risotto

## Für 2 Personen

### Für das Kalbsfilet mit Zitronensoße:

300 g Kalbsfilet	Salz, Pfeffer	2 EL Butter
3 Schalotten	1/8 l Kalbsfond	1/8 l trockener Weißwein
1 Zitrone	150 ml Sahne	1 Bund glatte Petersilie
150 g Blattspinat	2 EL Gemüsebrühe	

### Für das Risotto:

1 Schalotte	1 EL Olivenöl	1 EL Schalottenwürfel
100 g Risottoreis	ca. 250 ml heller Kalbsfond	50 ml trockener Weißwein
1 Msp Safran-Fäden	50 g Parmesan	Salz, Pfeffer

Das Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Esslöffel Butter goldbraun anbraten. Die Schalotten schälen, fein würfeln. Ein Esslöffel Schalotten beiseite stellen. Die restlichen Schalotten zum Kalbsfilet geben und mitbraten. Wenn das Fleisch und die Schalotten Farbe genommen haben mit dem Kalbsfond ablöschen. Das Filet nun aus dem Fond nehmen und bei 75 Grad im Backofen warm stellen, damit das Filet schön rosa wird. In einem Topf Weißwein und den Saft einer Zitrone um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Die Sahne zu dem Bratenfond geben und ebenfalls einkochen lassen. Dann die Sahne-Soße mit der Weißweinreduktion vermischen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, fein schneiden und zu der Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat waschen und kurz blanchieren. Ein Esslöffel Butter in einem Topf auslassen und die restlichen Schalotten und den Spinat mit der Brühe erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Risotto eine Schalotte schälen, fein schneiden und in Olivenöl anschwitzen und den Reis zugeben und glasig werden lassen. Mit dem Kalbsfond und dem Weißwein auffüllen, den Safran zugeben, sachte köcheln lassen und ständig rühren. Parmesan reiben, wenn der Reis bissfest ist, Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kontrollieren ob das Kalbsfilet zart rosa ist, eventuell noch etwas nachbraten. Den Saft des Filets zur Soße geben und aufmixen. Das Kalbsfilet in Scheiben schneiden und mit dem Spinat und der Soße anrichten. Das Safran-Risotto dazureichen.

Otto Koch Freitag, 14. August 2009