

Kalb-Filet auf Schalotten-Schnittlauch-Butter mit Bohnen

Für 4 Personen

Für die Grießroulade:

260 ml Milch	5 Zweige Thymian	50 g Hartweizengrieß
30 g Parmesan	3 Eigelb	300 g Strudelteig
1 Ei	Meersalz, Pfeffer	20 g Butter

Für das Kalbsfilet:

20 ml Weißwein	400 ml Kalbsfond	8 Schalotten
2 Bund Schnittlauch	130 g Butter	Salz, Pfeffer
8 Scheiben Kalbsfilet à 60 g	2 EL Rapsöl	

Für die Bohnen:

300 g breite Bohnen	1 Schalotte	1 EL Butter
---------------------	-------------	-------------

Meersalz, Pfeffer, Muskat

Für die Grießroulade:

Milch und Thymian in einen Topf geben. Alles zusammen aufkochen und ca. 3 bis 5 Minuten ziehen lassen. Dann die Milch durch ein Sieb in einen zweiten Topf passieren. Milch zum Kochen bringen. Den Grieß einstreuen, unter ständigem Rühren ca. 2 – 3 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd ziehen und den Grieß ca. 15 Minuten quellen lassen. Gelegentlich umrühren. Parmesan fein reiben und mit den Eigelben zufügen und zügig unterrühren. Den Strudelteig halbieren und mit etwas verquirltem Ei bestreichen. Die zweite Hälfte des Teiges darauf legen. Die Grießmasse gleichmäßig auf den doppelten Teig streichen. Alles zu einer Roulade rollen, dabei die Ränder verschließen. Die Roulade danach zuerst straff in Frischhaltefolie, dann in Alufolie einwickeln. Anschließend ca. 20 Minuten in leicht siedendem Wasser ca. 20 Minuten pochieren. Roulade herausnehmen und im Kühlschrank auskühlen lassen.

Für die Bohnen: Die Bohnen putzen, waschen und schräg in feine Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser weich garen. Abgießen und im Eiswasser abschrecken. Schalotte schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin andünsten. Bohnen zugeben und ca. 2 Minuten erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Sauce: den Weißwein in einen Topf geben und kurz aufkochen. Fond zufügen und alles auf ein Viertel einköcheln lassen. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Schalotten in Wasser ca. 3 Minuten garen. Durch ein Sieb abgießen. Auf ein Tuch geben und trocken tupfen. Schnittlauch abspülen und trockenschütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. 100 g Butter unter den Saucenansatz rühren. Die Sauce mit einem Pürierstab leicht schaumig schlagen. Schalottenwürfel und Schnittlauch unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kalbfilet: Die Filetscheiben trockentupfen und salzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Filetscheiben von beiden Seiten kurz anbraten. Öl abgießen, die übrigen 30 g Butter zugeben und die Filets bei reduzierter Hitze ca. 1-2 Minuten rosa garen. Mit Pfeffer würzen. Grießroulade auspacken, in ca. 2-3 cm dicke Scheiben schneiden und diese portionsweise in einer Pfanne mit Butter goldgelb braten. Nach Belieben würzen. Mit der Schnittlauchbutter auf vorgewärmten Tellern einen Spiegel gießen und die Filetscheiben darauf anrichten. Die Grießroulade an das Fleisch setzen und mit den Bohnen umlegen.

Frank Buchholz am 30. September 2013