Kalb-Filet mit Zitronen-Soße und Safran-Risotto

Für 4 Personen

Für den Spinat:

500 g Blattspinat	Salz	1 kleine Schalotte
1 EL Butter	100 ml Gemüsebrühe	

Für Kalbsfilet und Sauce:

3 Schalotten	600 g Kalbsfilet	Salz
Pfeffer	Butter	1 Zitrone
100 ml trockener Weißwein	250 ml Kalbsfond	200 g Sahne
1 Bund glatte Petersilie		

Für das Safran-Risotto:

1 Schalotte	1 EL Olivenöl	300 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein	1 Msp. Safranfäden	1 l heller Kalbsfond
50 g Parmesan	Salz	Pfeffer

Spinat verlesen, die groben Stiele entfernen. Spinat gründlich kalt spülen, abtropfen lassen.
Den Backofen auf 75 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft: weniger geeignet/Gasherd: max. Stufe 1).
Schalotten schälen und fein schneiden.
Das Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Filet darin rundherum goldbraun anbraten.
Schalotten zugeben und mitbraten. Den Kalbsfond angießen.
Das Filet nun aus dem Fond nehmen und zugedeckt im Backofen rosa garziehen lassen.
Inzwischen Zitrone auspressen. Zitronensaft und Weißwein in eine kleine Kasserolle geben, aufkochen und um etwas mehr als die Hälfte einkochen.
Die Sahne zum Fond gießen und ebenfalls etwas einkochen lassen.
Für das Risotto Schalotte schälen, fein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten.
Den Reis zugeben und unter Rühren glasig dünsten.
Wein angießen und unter Rühren verdampfen lassen.
Dann nach und nach mit Kalbsfond auffüllen, so dass der Reis stets gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Safran unterrühren. 18–20 Minuten unter häufigem Rühren sacht köcheln lassen.
Sobald der Reis nur noch leichten Biss hat, Parmesan unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Für den Spinat Schalotte schälen, fein würfeln. In einer Pfanne Butter schmelzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Spinat und Brühe zugeben, kurz durchschwenken und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Sahnesauce und Weißweinreduktion mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ausgetretenen Fleischsaft unter die Sauce rühren, aufmixen. Petersilie untermischen.
Das Kalbsfilet in Scheiben schneiden. Mit dem Spinat anrichten. Die Sauce angießen und Safranrisotto dazu reichen.

Otto Koch am 04. Mai 2017