

Kalb-Medallions mit buntem Gemüse und Knäckebrot

Für 4 Personen

Für das bunte Gemüse:

2 EL Haselnüsse	100 g grüne Bohnen	Salz
20 g Baby-Spinat	1 Radicchio	6 EL Zucker
80 ml weißer Balsamico	40 g Butter	Gänseblümchenblüten

Für die Hirse:

200 ml Gemüsebrühe	60 g Hirse	4 EL saure Sahne
2 EL weißer Balsamico	2 EL Traubenkernöl	2 EL Haselnussöl
1 Bund Schnittlauch	Salz	

Für die Kalbslende:

2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Bio-Knoblauchzehe
300 g Kalbslende	Salz	4 EL Olivenöl
40 g Butter	12 Sch. Dinkel-Knäckebrot	

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie aromatisch duften. Nüsse herausnehmen, auf ein sauberes Geschirrtuch geben und in dem Tuch reiben, so dass sich die Schale ablöst.

Für die Hirse die Brühe in einem Topf erhitzen, die Hirse einrühren und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Dann auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

Die Bohnen waschen, putzen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und längs halbieren. Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Den Radicchio putzen und den Strunk abschneiden, die Blätter waschen und trocken schütteln. Für die Hirse die saure Sahne mit Essig, Traubenkern- und Haselnussöl verrühren, unter die Hirse mischen.

Den Schnittlauch abrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und ebenfalls unter die Hirse mischen, mit Salz abschmecken.

Für die Kalbslende Rosmarin und Thymian abrausen und trocken schütteln, den Knoblauch in der Schale andrücken.

Die Kalbslende in etwa 4 mm dünne Scheiben schneiden und mit Salz würzen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben darin auf jeder Seite etwa 30 Sekunden kräftig anbraten.

Dann das Öl aus der Pfanne gießen oder tupfen und die Butter mit den Kräuterzweigen und dem Knoblauch hinzufügen.

Die Fleischscheiben kurz darin wenden, herausnehmen und etwa 3 Minuten ruhen lassen.

Für den Radicchio den Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren, mit dem Essig ablöschen und etwa 2 Minuten köcheln, bis sich der Karamell gelöst hat.

Radicchioblätter in dem Karamell-Essig schwenken und herausnehmen.

Für die Bohnen Butter in einer Pfanne erhitzen. Die blanchierten Bohnen in der warmen Butter schwenken.

Auf die Teller jeweils eine Scheibe Knäckebrot legen, etwas Hirse darauf verteilen, ein Radicchio-Blatt, ein paar grüne Bohnen, ein Spinatblatt und eine Fleischscheibe darauflegen und mit den übrigen Zutaten auf die gleiche Weise 2 weitere Lagen schichten.

Die restliche Hirse und etwas Karamell-Essig um die Türmchen herum verteilen.

Die Haselnüsse fein darüber reiben und nach Belieben mit Gänseblümchen garnieren.

Martin Gehrlein am 10. Juni 2021