

Kalb-Filet mit Moghrabieh und Safran-Orangen-Karotten

Für 4 Personen

Für das Kalbsfilet:

20 g Kaffeebohnen, gemörsert	200 g Salz	200 g Zucker
Ras el-Hanout	1-2 g arab. Kaffeegewürz	500 g Kalbsfilet

Für den Moghrabieh:

4 EL Moghrabieh	Salz	1 Lorbeerblatt
1 halbierte Knoblauchzehe	2 Scheiben Ingwer	2 getr. rote Chilischoten
1/4 TL Kurkuma	50 ml Geflügelbrühe	

Für die Karotten:

10 Safranfäden	500 g Karotten	125 ml Gemüsebrühe
2 Scheiben Ingwer	1 EL kalte Butter	1 Msp. Curry mild
1 Msp. Orangen-Abrieb	mildes Chilisalz	

Für die Sauce:

300 ml Kalbsfond	1 TL Speisestärke	50 g kalte Butter
1/4 TL arab. Kaffeegewürz	Salz	

Für das Kalbsfilet:

Die Kaffeebohnen in einem Mörser mittelfein zerstoßen und mit Salz, Zucker, Kaffee und Gewürzen vermischen. Das Kalbsfilet damit rundherum einhüllen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 5 Stunden im Kühlschrank marinieren. Die Marinade abnehmen, das Filet kurz waschen und trocken tupfen. Bis zum weiteren Gebrauch in Folie gewickelt kalt stellen und bestenfalls 2-3 Tage durchziehen lassen.

Das Kalbsfilet in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Steaks einseitig anbraten.

Wer mag, kann das Filet nach dem Anbraten auch in den Backofen schieben. Dazu den Backofen auf 100 Grad vorheizen, im unteren Drittel ein Ofengitter mit Abtropfblech schieben. Das Filet in etwa 2,5 cm dicke Scheiben schneiden und beidseitig in der Pfanne anbraten. Auf das Ofengitter legen und in ca. 20 Minuten rosa durchziehen lassen.

Für den Moghrabieh:

Den Moghrabieh in Salzwasser mit Lorbeer, Knoblauch, Ingwer, Chilischoten und Kurkuma je nach Sorte ca. 40 Minuten weich kochen, auf einem Sieb abgießen, mit fließend kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

(Beim Moghrabieh gibt es große Unterschiede in der Kochzeit, die von 15 Minuten bis zu 1 1/2 Stunden reichen. Erfahrungsgemäß sind die meisten Sorten jedoch nach 35 bis 45 Minuten gar, wobei auch hier innerhalb des gleichen Kochvorganges manche Perlen etwas fester und andere etwas weicher werden.)

Mit der Brühe erhitzen, die Butter unterrühren und mit Chilisalz und ggf. auch mit dem Arabischen Kaffeegewürz, Curry und frisch geriebenem Ingwer würzen.

Für die Safran-Orangen-Karotten:

Den Safran in 2 EL heißem Wasser etwa 10 Minuten einweichen.

Die Möhren schälen, in 4 bis 5 cm lange schmale Spalten oder schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit der Brühe in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier belegen und bei kleiner Hitze in etwa 10 Minuten weich dünsten lassen.

Ingwer mit hineingeben, einige Minuten darin ziehen lassen und wieder entfernen. Die Butter mit dem eingeweichten Safran, Curry und Orangenabrieb hinein rühren, mit Chilisalz würzen.

Für die Sauce:

Den Kalbsfond auf die Hälfte einköcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren und in den köchelnden Fond rühren, bis sie leicht sämig bindet. Die Butter in kleinen Stückchen untermixen, mit arabischem Kaffeegewürz und Salz würzen.

Die Sauce auf Tellern verteilen, den Moghrabieh daraufgeben und das Kalbsfilet darauf anrichten. Die Safran-Karotten daneben legen.

Alfons Schuhbeck am 17. März 2018