

Medaillons vom Kalb mit Sauce béarnaise und Baby-Möhren

Für 2 Personen

| | | |
|----------------------|---------------------------|--------------------|
| 360 g Kalbsfilets | 300 g Babymöhren, im Bund | 1 Schalotte |
| 1 Ei | 150 g weiche Butter | 2 EL Butterschmalz |
| 1 EL flüssiger Honig | 2 EL Mehl | 2 EL Weißweinessig |
| 2 Zweige Rosmarin | 1 Zweig Blattpetersilie | 1 Zweig Kerbel |
| 1 Zweig Estragon | Salz | schwarzer Pfeffer |
| weißer Pfeffer | | |

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Babymöhren schälen und darauf achten, dass das Grün am Ende erhalten bleibt. Die Petersilienblätter abzupfen und etwa zwei Esslöffel fein hacken. Die Möhren kurz im Salzwasser blanchieren und herausnehmen. 30 Gramm Butter sowie den Honig in einer Pfanne erhitzen, die noch bissfesten Möhren dazugeben, mit Salz und weißem Pfeffer würzen und etwa drei Minuten dünsten. Abschließend die Petersilie darüberstreuen und das Ganze warmhalten. Für die Soße béarnaise die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Estragon- und Kerbelblätter abzupfen und je zwei Esslöffel fein hacken. Das Ei trennen. Ein paar Pfefferkörner zerdrücken. Nun den Essig mit den Schalotten, einem halben Esslöffel Estragon und dem zerdrückten Pfeffer erhitzen. Die Flüssigkeit bis auf einen Esslöffel einkochen lassen. Anschließend vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Das Eigelb nun hineinschlagen, mit einem Schneebesen kräftig untermischen und über einem Wasserbad dicklich-schaumig schlagen. Nach und nach die restliche Butter dazugeben. Wenn die Soße eine schöne, luftige Konsistenz hat, die Soße durch ein Sieb passieren und mit Salz und den übrigen Kräutern abschmecken. Die Kalbsfilets waschen, trocken tupfen und in etwa sechs Medaillons schneiden. Die Fleischstücke nun salzen, pfeffern, dann leicht in Mehl wenden und das überflüssige Mehl gut abklopfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filetstücke auf beiden Seiten darin etwa vier Minuten braten. Die Rosmarinzweige beim Bratvorgang mit dazugeben. Nach dem Braten herausnehmen und zugedeckt warm halten. Die Kalbsfilets mit den Möhrchen und der Sauce béarnaise auf dem Teller anrichten und servieren.

Horst Lichter am 06. August 2010