

Kalb-Filet mit warmem Spargel-Salat und Kräuter-Soße

Für zwei Personen

350 g Kalbsfilet	500 g weißer Spargel	1/2 Bund Radieschen
1 Bio-Zitrone	2 Knoblauchzehen	2 Schalotten
50 ml Weißwein	1 EL Honig	3 EL Olivenöl
1 EL Puderzucker	250 ml Gemüsefond	1TL Speisestärke
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	je 2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Kerbel	2 Zweige Estragon	frischer Meerrettich
Meersalz, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Spargel schälen und die Enden um zwei Zentimeter kürzen. Die Spargelstangen in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin anbraten. Mit dem Puderzucker bestäuben und leicht karamellisieren lassen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze mit geschlossenem Deckel bissfest garen. Die Radieschen waschen, putzen und vierteln. Den gegarten Spargel aus dem Sud heben und mit den Radieschen in einer Schale mischen. Das Kalbsfilet waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Thymian, den Rosmarin und den Knoblauch dazugeben. Das Kalbsfilet darin rundherum anbraten. Das Fleisch herausnehmen, auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten garen. Dabei das Filet gelegentlich wenden. In der Zwischenzeit für die Soße die Schalotten abziehen, fein würfeln und in der Pfanne, in der das Filet angebraten wurde, zusammen mit einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Den Bratensatz mit dem Weißwein ablöschen. Etwas Spargelfond, den Honig und etwas fein geriebene Zitronenschale zufügen. Die Soße zwei Minuten kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Speisestärke in wenig Wasser anrühren, zur Soße geben und aufkochen lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen. Die Soße in einen hohen Becher umfüllen. Den Kerbel, den Estragon und die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und mit dem restlichen Olivenöl zur Soße geben. Mit einem Pürierstab untermixen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und fünf Minuten ruhen lassen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Spargelsalat auf einem Teller anrichten. Mit der Soße und etwas frisch geriebenen Meerrettich garnieren und servieren.

Johann Lafer am 18. Mai 2012