

Kalb-Filet mit Zitronen-Senfkruste, Bärlauch-Risotto

Für zwei Personen

1 Kalbsfilet, ca. 400 g	100 g Risottoreis	1 unbehandelte Zitrone
1 Schalotte	2 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	6 Blätter Bärlauch	20 g Parmesan
60 g frische Weißbrotbrösel	40 g weiche Butter	20 g Butter
1 EL grober Dijonsenf	3 EL Rapsöl	2 EL Olivenöl
400 ml Geflügelfond	50 ml trockener Weißwein	Chili, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 220 Grad Grill vorheizen. Die Schale von der Zitrone abreiben. Die weiche Butter und eine Prise Salz schaumig schlagen. Den Senf, die Zitronenschale und die Weißbrotbrösel untermischen, mit Pfeffer und Chili abschmecken. Die Masse in einen Gefrierbeutel füllen, etwa fünf Millimeter dünn ausrollen und für 15 Minuten ins Gefrierfach geben. Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen, in zwei Medallions schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Kalbsfilet bei starker Hitze rundum goldbraun anbraten. Zwei Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Die Knoblauchzehen, die Thymianzweige und den Rosmarinzweig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen und im Ofen bei 80 Grad circa zehn Minuten garen. Den Fond in einem Topf erhitzen. Die Schalotte und die restliche halbe Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel und den Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Reis dazugeben, kurz andünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Unter Rühren den Wein fast völlig vom Reis aufnehmen lassen. Dann ein Drittel des heißen Fonds angießen und unter Rühren fast völlig vom Reis aufnehmen lassen. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen, bis der Fond verbraucht ist. Dabei immer wieder rühren, damit der Reis nicht ansetzt. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Parmesan reiben. Die Bärlauchblätter mit dem Rapsöl fein mixen und zusammen mit dem Parmesan unter das Risotto rühren. Die Kruste aus dem Gefrierfach nehmen und auf die Größe der Filets zurechtschneiden, auf dem Fleisch verteilen und im Backofengrill bei 220 Grad goldbraun gratinieren. Das Bärlauch-Risotto auf Tellern anrichten. Das Kalbsfilet mit der Zitronen-Senfkruste in Tranchen schneiden, neben dem Risotto anrichten und servieren.

Johann Lafer am 17. April 2014