

Pochiertes Kalb-Filet mit Steinpilzen und Bohnen

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

600 g helles Kalbsfilet	1 Karotte	1 Zitrone
3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Bund Estragon
1 Bund Basilikum	1 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	10 Wachholderkörner	2 Nelken
5 Piment	1 TL schwarze Pfefferkörner	2000 ml Geflügelfond
Meersalz	Salz, Pfeffer	

Für die Steinpilze:

200 g Steinpilze	2 Schalotten	Olivenöl, Salz, Pfeffer
------------------	--------------	-------------------------

Für das Bohnen-Gemüse:

200 g breite, grüne Bohnen	100 g weiße Bohnenkerne	2 Tomaten
1 Zitrone	1 Orange	1 Bund Bohnenkraut
50 g kalte Butter	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Das Filet waschen, trocken tupfen und mit Metzgergarn im Abstand von einem Zentimeter binden. Die Karotte schälen und klein schneiden. Die Schalotten sowie die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Den Geflügelfond mit der Karotte, den Schalotten, dem Knoblauch, den Zitronenscheiben, den Kräutern sowie etwas Salz und Pfeffer aufkochen. Den Sud anschließend auf 80 Grad abkühlen lassen. Das Filet einlegen und circa 25 bis 30 Minuten darin rosa pochieren. Das Filet kurz ruhen lassen, in Tranchen schneiden und mit Meersalz würzen. Die Steinpilze putzen und in etwas heißem Olivenöl anbraten. Die Schalotten abziehen, fein hacken und zu den Pilzen geben und durchschwenken. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die grünen Bohnen putzen, klein schneiden, in einer ausreichenden Menge Salzwasser zusammen mit dem Bohnenkraut blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Orange sowie die Zitrone waschen, trocken tupfen und jeweils etwas von der Schale abreiben. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die weißen Bohnen mit den grünen Bohnen mischen, in einer Pfanne erhitzen und die Tomatenstücke zugeben. Das Gemüse mit der Butter sowie dem Olivenöl anschlotten und mit der Orangen- und Zitronenschale abschmecken. Das Filet zusammen mit den Bohnen sowie den Steinpilzen auf einem Teller anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 24. Oktober 2014