

Milchkalb-Filet mit grünem Spargel, Morchel-Béarnaise

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

2 Milchkalb-Filets à 140 g neutrales Pflanzenöl Olivenöl, Meersalz

Für den Salat:

10 Stangen grüner Spargel 1 Zitrone (Abrieb) 1 Bund Kerbel
1 Bund Estragon Butter Olivenöl
Meersalz Zucker Salz

Für die Morchel béarnaise:

80 g frische Morcheln 100 g eingelegte Morcheln 2 EL Morchel-Wasser
1 Bund frischer Estragon 2 EL Weißweinessig 3 Eigelb
250 g Butter Butter Meersalz
Salz Pfeffer

Für das Kalbsfilet:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Filets mit Meersalz würzen und in der heißen Pfanne kurz anbraten. Anschließend in den Ofen für ca. 15 Minuten geben.

Für den Spargel- und Kräutersalat:

Eine Pfanne mit Butter erhitzen und diese schaumig werden lassen. Die holzigen Enden der Spargelstangen abbrechen und auf 6 cm Länge schneiden. Die Abschnitte in 3 mm dicke Röllchen schneiden und beides separat in schäumender Butter anbraten, mit Salz würzen.

Kerbel und Estragon abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Zu dem Salat gezupfte Kräuter, Olivenöl und Zitronenabrieb geben und mit Salz und Zucker würzen.

Für die Morchel béarnaise:

In einer Pfanne Butter erhitzen und diese schaumig werden lassen. Die frischen Morcheln putzen und in der schaumigen Butter anbraten, mit Meersalz würzen. Die eingelegten Morcheln ausdrücken und fein hacken. Die 250 g Butter in einer weiteren Pfanne zerlassen, dabei nicht heißer als 55 Grad werden lassen. Die Eigelbe mit Morchel-Wasser, Essig und Meersalz würzen und mit einer Prise Zucker in einer Schüssel aufschlagen. Die Butter kurz aufmixen und schnell der Masse zugeben. Estragon abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Der aufgeschlagenen Masse getrocknete Morcheln, frische Morcheln und etwas Estragon hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Anschnitt-Flächen des Filets mit Olivenöl abglänzen und mit etwas Salz bestreuen. Das Filet vom Milchkalb mit dem gebratenen Spargel und Morchel-Béarnaise auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Lohse am 28. April 2017