

Kalb-Filet mit Oliven-Tomaten-Kruste, Peperonata-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Kalbsfilets à 200 g Pflanzenöl

Für die Kruste:

3 getr. Öl-Tomaten 1 EL schwarze Oliven 1 EL Parmesan
40 g Pankobrösel 25 g Butter 1 Ei, Eigelb
1 Zweig Salbei Salz Pfeffer

Für die Peperonata:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika $\frac{1}{2}$ orangene Paprika $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
 $\frac{1}{2}$ rote Chili 1 rote Zwiebeln 50 g gehackte Dosen.Tomaten
1 Knoblauchzehe 25 ml Gemüsefond $\frac{1}{2}$ TL Zucker
2 Zweige Basilikum 25 ml Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

90 g Instant-Polenta 1 Knoblauchzehe 300 ml Milch
25 ml Gemüsefond 50 g Parmesan 1 Lorbeerblatt
1 Zweig Rosmarin 2 EL Olivenöl

Für das Fleisch: Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kalbsfilets trocken tupfen und in einer Pfanne mit wenig Öl rundum scharf anbraten. Das Fleisch im vorgeheizten Ofen bis auf eine Kerntemperatur von 56 Grad garen.

Für die Kruste: Die Butter mit dem Eigelb schaumig schlagen. Den Salbei abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Parmesan auf einer Vierkantreibe fein reiben. Pankobrösel, Salbei und Parmesan unter die aufgeschlagene Butter heben. Tomaten und Oliven fein würfeln, unter die Masse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kruste zwischen zwei Backpapierblättern mit einem Nudelholz ausrollen und im Tiefkühler etwa 10 Minuten kalt stellen. Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion einstellen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Die Kruste etwa auf die Größe der Filetstücke zuschneiden, das Fleisch damit belegen und die Kruste etwa 4 Minuten gratinieren.

Für die Peperonata: Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in 4 cm große Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Die Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und mit dem fein gehackten Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Die Paprika und Chili dazugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Paprika gar ist, die Tomaten dazugeben und nochmals abschmecken. Das Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Etwas Fond zum Sud geben, kurz aufkochen lassen und Basilikum hinzugeben.

Für die Polenta: Den Knoblauch abziehen und mit der Milch, 300 ml Wasser und dem Lorbeerblatt aufkochen. Die Polenta einrühren und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 1 Minute kochen. Bei kleiner Hitze zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Den Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Den Parmesan auf einer Vierkantreibe fein hobeln. Rosmarin und Parmesan unter die Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt und den Knoblauch entfernen und die Polenta mit dem Fond cremig aufschlagen.

Das rosa gebratene Kalbsfilet mit Oliven-Tomaten-Kruste, Peperonata- Gemüse und cremiger Polenta auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 20. Oktober 2017