

Kalb-Filet auf Kohlrabi-Salat mit Champignons

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

4 Kalbsfiletsteaks à 1 $\frac{1}{2}$ cm 1 TL neutrales Pflanzenöl 1 EL kalte Butter
mildes Chilusalz

Für den Salat:

1 kleiner Kohlrabi 1 Ingwerknolle 1 Lorbeerblatt
150 ml Gemüsefond 1 EL Weißweinessig 1 EL neutrales Pflanzenöl
1 EL Olivenöl mildes Chilusalz Zucker

Für die Pilze:

100 g feste Champignons 1 TL Ghee 2 EL neutrales Pflanzenöl
mildes Chilusalz

Für die Garnitur:

1 Zweig Dill 4 kleine Kohlrabiblätter

Für das Fleisch:

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Die Filetscheiben einlegen, anbraten, bis sie sich nach 1 bis 2 Minuten nach oben wölben und Fleischsaftperlen austreten. Die Filetscheiben wenden, weiter braten, bis sich die Scheiben wieder nach oben wölben und Fleischsaftperlen austreten.

Die Pfanne vom Herd nehmen, Butter hineingeben und mit Chilusalz würzen.

Für den Salat:

Den Kohlrabi schälen, holzige Teile wegschneiden. Ingwer in Scheiben schneiden. Den Kohlrabi in schmale Spalten schneiden, mit Fond, Ingwer und Lorbeerblatt in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und am Siedepunkt ca. 15 Minuten weich dünsten. Kohlrabi mit etwas Fond in eine Schüssel umfüllen und mit Weißwein, Öl, Chilusalz und einer Prise Zucker marinieren.

Für die Pilze:

Die Champignons putzen, falls nötig waschen, trockentupfen, halbieren und in einer Pfanne in Öl und Ghee anbraten. Mit Chilusalz würzen.

Für die Garnitur:

Den Kohlrabisalat abtropfen lassen, auf tiefen Tellern anrichten, die Champignons darauf verteilen und die Kalbsfiletscheiben darauf anrichten. Kohlrabiblätter in der Weißweinessig-Ölmarinade marinieren.

Dill und die marinierten Kohlrabiblätter zur Garnitur platzieren und das Gericht servieren.

Alfons Schuhbeck am 08. Juni 2018