

Kalb-Filet mit Pilzen, Parmesan-Polenta, Kräuter-Salat

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

250 g Kalbsfilet	4 Scheiben Prosciutto	5 Blätter Salbei
1 TL Senf	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Pilze:

150 g gemischte Pilze	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
50 ml Sahne	100 ml Kalbsfond	Weißwein
1 Zweig Rosmarin	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

125 g Maisgrieß	80 g Parmesan	100 ml Milch
$\frac{1}{2}$ EL Mascarpone	400 ml Gemüsefond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Salat:

50 g feiner Friséesalat	2 EL Granatapfelkerne	2 EL Pinienkerne
3 EL Apfelessig	1 TL scharfer Senf	1/3 Bund Kerbel
1/3 Bund glatte Petersilie	1/3 Bund Basilikum	1/3 Bund Estragon
1 Prise Zucker	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch: Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbsfilet waschen und trockentupfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Salbei abbrausen und trockenwedeln. Prosciutto-Scheiben nebeneinander auslegen, darauf die Salbeiblätter verteilen, schließlich das Filet darauf platzieren und alles fest einrollen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Kalbsfilet von allen Seiten scharf anbraten, sodass der Speck eine leichte Röstung bekommt. Anschließend das Fleisch in der Pfanne im vorgeheizten Backofen garen. Sobald das Filet eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht hat aus dem Backofen und auch aus der Pfanne nehmen und für ca. 2-3 Minuten ruhen lassen.

Für die Pilze: Pilze putzen und in gleich große Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Dann die Pilze in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl scharf anbraten, Knoblauch und Rosmarin hinzugeben und für etwa eine Minute mitschwenken. Alles mit Weißwein ablöschen und vollkommen einreduzieren lassen. Anschließend mit Fond und Sahne aufgießen und cremig einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronen-Abrieb abschmecken.

Sollte Ihnen mal eine cremige Sauce geronnen sein, gießen Sie einfach kalte Flüssigkeit (z.B. Fond) hinzu und rühren Sie die Sauce wieder glatt.

Für die Polenta: Maisgrieß in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen und nach und nach mit Fond und Milch aufgießen bis die Polenta gar ist. Parmesan reiben und zusammen mit der Mascarpone in die Polenta rühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat: Kerbel, Petersilie, Basilikum und Estragon abbrausen und trockenwedeln.

Die Kräuter grob hacken. Friséesalat waschen, trockenschleudern und ggf. Blätter fein zupfen. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Alle Zutaten miteinander vermengen. Aus Essig, Senf, Zucker und Olivenöl eine Vinaigrette herstellen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Salat mit der Vinaigrette marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 27. September 2019