

# Kalb-Filet im grünen Mantel, Spargel-Graupen-Risotto

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Kalbsmedaillons à 100 g	2 EL feiner Dijonsenf	2 Zweige Estragon
2 Zweige Dill	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Liebstöckel
1 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für das Risotto:

80 g Perlgraupen	4 Stangen grüner Spargel	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	40 g Pecorino	500 ml heller Kalbsfond
½ Zitrone, Saft	30 ml Weißwein	30 g Butter
2 EL Olivenöl	1 TL Zucker	Salz
weißer Pfeffer	Eiswasser	

### Für die Zwiebeln:

1 rote Zwiebel	2 EL heller Essig	1 TL Senfsaat
1 Lorbeerblatt	2 EL Zucker	

### Für das Stroh:

2 vorw. festk. Kartoffeln	200 ml Rapsöl	Salz
---------------------------	---------------	------

### Für das Fleisch:

Die Medaillons mit Küchengarn zusammenbinden, in Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 120 Grad auf eine Kerntemperatur von etwa 56 Grad bringen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und den Rand vom Fleisch mit dem Senf dünn einpinseln. Rand dann in den Kräutern wälzen, so dass das Fleisch oben und unten frei von Kräutern ist.

### Für das Risotto:

Schalotte abziehen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Graupen und die angestoßenen Knoblauchzehen ungeschält dazugeben und 2 Minuten mitschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und den Wein komplett einkochen lassen. Zu 1/3 den heißen Kalbsfond aufgießen und etwas 20 Minuten köcheln lassen. Wenn die Masse zu trocken wird, immer wieder mit heißem Fond aufgießen. Spargelenden schälen und separat in kochendem Salzwasser kurzblanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Pecorina reiben. Zum Schluss Spargel, Pecorino, Zitronensaft Zucker, Butter und Gewürze dazugeben und leicht umrühren, den Knoblauch entfernen. Gesamte Kochzeit beträgt etwa 20-25 Minuten.

### Für die Zwiebeln:

Zwiebel abziehen und in achteil Spalten schneiden. Zusammen mit dem Zucker, den Gewürzen, dem Essig und 100 ml Wasser ca. 10 Minuten köcheln lassen. Aus dem Sud heraus anrichten.

### Für das Stroh:

Kartoffeln schälen und in ganz feine Streifen schneiden. Dann in einem Küchentuch gut ausdrücken und im heißen Fett in einem Topf nach und nach frittieren. Abtropfen lassen, salzen und als Topping auf dem Fleisch anrichten.

Björn Freitag am 14. April 2022