

# Kalb-Filet mit Rhabarber, Perlzwiebeln, Fregola sarda

## Für zwei Personen

### Für das Kalbsfilet:

4 Kalbsfilet-Medaillons	150 g TK-Rhabarber	100 g Perlzwiebeln
2 Schalotten	2 EL kalte Butter	100 ml weißer Portwein
100 ml heller Kalbsfond	2 Zweige Estragon	1 TL Zucker
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Fregola-Pastasotto:

100 g Fregola sarda	1 Möhre	1 Stange Sellerie
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan	400 ml Gemüsefond	70 ml trockener Weißwein
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Tempurateig:

1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	120 g Mehl
240 ml Eiswasser	Salz	

### Für den Blumenkohl:

1 kleiner Blumenkohl	Öl	Salz
----------------------	----	------

### Für das Kalbsfilet:

Das Kalbsfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsfilets von beiden Seiten goldbraun braten. Hitze reduzieren und die Filets fertig garen, je nach Dicke, etwa 4-6 Minuten pro Seite. Anschließend Filets aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Schalotten abziehen und schneiden.

Rhabarber schälen und in 2 cm lange Rauten schneiden. Rhabarber zusammen mit den Schalotten in einer Pfanne braten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen. Perlzwiebeln abziehen, nach Belieben halbieren oder im Ganzen lassen und anschließend in derselben Pfanne anbraten und mit etwas Zucker karamellisieren.

Anschließend mit Portwein ablöschen. Kalbsfond hinzugeben. Das Ganze köcheln lassen bis die Perlzwiebeln weich sind. Rhabarber und Schalotten dazugeben und kurz garen lassen. Estragon waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Butter hinzugeben und Estragon einrühren. Die Sauce weiter einkochen, bis sie leicht eingedickt ist.

Die angebratenen Kalbsfilets zurück in die Pfanne geben und kurz in der Sauce ziehen lassen.

### Für das Fregola-Pastasotto:

Parmesan reiben. Möhre und Sellerie schälen und gleichmäßig fein würfeln. Lauch gründlich waschen und ebenfalls würfeln. Knoblauch und Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln.

In einem mittleren Topf Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Schalotte hinzugeben und glasig dünsten. Anschließend Fregola sarda hinzugeben und kurz rösten, bis sie leicht goldbraun sind. Gemüsewürfel hinzufügen und einige Minuten unter Rühren anbraten, bis das Gemüse etwas weicher wird. Mit Weißwein ablöschen, köcheln und bis auf  $\frac{1}{3}$  reduzieren. Gemüsefond in einem weiteren Topf erwärmen und kellenweise zum Risotto-Ansatz geben, dabei regelmäßig umrühren und erst eine weitere Kelle hinzugeben, wenn die Flüssigkeit absorbiert ist.

Das Ganze dauert ca. 15-20 Minuten. Kurz vor dem Servieren Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Tempurateig:

In einer Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermengen und mit Ei und Eiswasser zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten.

**Für den Blumenkohl:**

Öl in einem Topf oder der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Blumenkohl waschen und gründlich trockentupfen. Anschließend in mundgerechte Röschen zerteilen. Blumenkohl in den Teig eintauchen und sicherstellen, dass die Röschen gut mit Teig bedeckt sind. Anschließend die Blumenkohl-Röschen vorsichtig in das heiße Öl geben und goldbraun frittieren. In kleinen Mengen arbeiten, damit eine gleichmäßige Garung gewährleistet ist. Die fertig frittierten Blumenkohl-Tempura aus einem Küchentrepp abtropfen lassen und sofort mit je einer Prise Salz würzen.

Nelson Müller am 15. März 2024