

Kalb-Filet mit Mangold und Rosmarin-Kartöffelchen

Für 4 Personen

600 g Kalbsfilet, pariert	2 EL Butter	6 Schalotten
2 Zweige Rosmarin	450 ml Kalbsfond	250 ml Weißwein, trocken
300 g Kartöffelchen	1 Knolle Knoblauch	2 Zitronen
0,5 l Sahne	300 g Mangold, küchenfertig	2 EL Olivenöl
2 Bund Blattpetersilie	2 Zehen Knoblauch	Salz
Pfeffer	Muskatnuss	

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Kartoffeln gründlich abbrausen und je nach Größe vierteln ungeschält in eine kleine Auflaufform geben. Mit Salz würzen, die Rosmarinzwige ganz dazulegen oder auch einige Nadeln abzupfen und verteilen. Knoblauchknolle in der Mitte durchschneiden und auf die Kartoffeln legen. Im vorgeheizten Backofen circa 15 bis 20 Minuten garen. Die Kartoffeln nach dem Backen mit etwas Olivenöl in einer heißen Pfanne durchschwenken. Kalbsfilet abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. In einer Pfanne einen Esslöffel Butter auslassen und das Filet von allen Seiten schön braun anbraten. Zwischendurch vier fein gewürfelte Schalotten mit zu dem Fleisch geben und mit anbraten. Das Ganze mit 250 Milliliter Kalbsfond ablöschen und das Fleisch aus der Pfanne nehmen und circa zwölf Minuten im Backofen warm stellen. Den Saft der Zitronen auspressen. Nun den Weißwein und den Saft der Zitronen zum Bratensaft geben und um mehr als die Hälfte einreduzieren. Zum Schluss mit Sahne und dem restlichen Kalbsfond auffüllen und nochmals kurz einkochen lassen. Die fein gehackte Petersilie einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fein gehackten Knoblauch und die restlichen fein geschnittenen Schalotten in einem Esslöffel Butter anschwitzen, den grob geschnittenen Mangold dazugeben, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen und zusammenfallen lassen. Das Filet in Scheiben schneiden. Den ausgetretenen Saft vom Fleisch noch mit zur Soße geben. Die Filetscheiben mit dem Mangold und den Kartöffelchen anrichten. Die Soße dekorativ drapieren.

Horst Lichter am 26. September 2008