

Kalb-Filet mit Oliven-Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln 150 g Butter 100 ml Sahne

Salz, Pfeffer

Granatapfeljoghurt:

1 Zitrone 250 g Joghurt 1 TL Minze

250 g Granatapfelkerne Eki (Gewürz)

Kalbsfilet:

2 Kalbsfilets à 500 g 3 EL Rapsöl Salz

2 Thymianzweige 1 Rosmarinzweig Butter

Salz, Pfeffer

Oliven-Tomaten-Fülle:

4 getrock. Tomaten 8 Oliven 3 EL Olivenöl

Und:

Kalbsjus

Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen, halbieren, in Salzwasser 20 Minuten weich kochen und sofort durch eine Kartoffelpresse geben. Butter und Sahne zu den Kartoffeln geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Granatapfeljoghurt:

Die Zitrone auspressen. Den Joghurt mit der Minze und den Granatapfelkernen verrühren und mit Salz, Pfeffer, Eki und Zitronensaft abschmecken.

Tipp:

Eki können Sie kaufen oder selbst machen aus Sumach, Tomatenflocken und Fenchelsamen.

Kalbsfilet:

Kalbsfilet salzen, in einer großen Pfanne in Rapsöl im Ganzen rundherum gut anbraten. Dann auf ein Gitterblech legen und in den auf 70 Grad Umluft vorgeheizten Ofen geben, mit Thymian und Rosmarin belegen und für ca. 45 Minuten zum Garen in den Ofen geben. Danach rausnehmen und in einer Pfanne mit der aufgeschäumten Butter mit den Kräutern arosieren, also immer wieder mit Butter übergießen. Zum Schluss etwas pfeffern.

Oliven-Tomaten-Fülle:

Die getrockneten Tomaten und die Oliven in Stücke schneiden und in einer kleinen Pfanne im Olivenöl kurz anschmoren.

Anrichten:

Fleisch in Scheiben schneiden. Kartoffelpüree auf den Tellern verteilen, in der Mitte ein Loch formen und mit der Tomaten-Oliven- Fülle füllen. Das Fleisch mittig darauf setzen und wer möchte mit etwas Kalbsjus umträufeln. Joghurt getrennt dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 06. Februar 2020