



Zutaten für 2 Personen

380 g Kalbsfilet
1 Zweig Rosmarin

180 g Risotto-Reis
2 kleine Schalotten
1 Knoblauchzehe
80 g Butter
100 ml Weißwein
500 ml Geflügelfond
30 g geriebenen Parmesan

1/2 Kürbis
200 g Steinpilze
Olivenöl

100 g Erbsen (frisch oder TK)
Salz
Pfeffer
Fleur de Sel



Filet vom Weidekalb an Kürbis-Steinpilz-Risotto

Zubereitung

Das Kalbsfilet ist nach dem Sous-Vide Verfahren gegart (60°C, 100 Minuten). Wenn man schon so ein Gerät sein Eigen nennen darf, dann kommt es bei uns immer bei Fleisch (vor allem aber bei Filet) zum Einsatz. Natürlich geht auch hier die konventionelle Anbrat-Technik.

Backofen auf 140°C vorheizen. Das Kalbsfilet abbrausen, trocken tupfen und in Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Das Filet mit der Pfanne für 20 Minuten in den Backofen schieben, bis eine Kerntemperatur von 60°C erreicht wird. Das Filet rausnehmen in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

Schalotten und Knoblauch abziehen. Beides fein würfeln. 40 g Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch hinzufügen und glasig dünsten. Den Risottoreis hineingeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen. Den Geflügelfond nach und nach hinzugeben bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Wenn das Risotto gar ist, die restliche Butter (40 g) und den geriebenen Parmesan unterrühren.

Kürbis halbieren, evtl. schälen und die Kerne entfernen. Den Kürbis in Würfel schneiden. Steinpilze putzen und ebenfalls in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbiswürfel ca. 7 Minuten braten. Herausnehmen und beiseite stellen. Anschließend die Steinpilze ebenfalls in etwas Öl anbraten. Kürbis und Steinpilze unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Erbsen darin gar kochen. Wer möchte kann ein paar Erbsen in den Risotto untermischen, wie ich es getan habe, dann kommen ein paar Farbtupfer mehr rein. Kürbis-Steinpilz-Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Kalbfilet in Scheiben schneiden und auf das Risotto legen. Das Kalbsfilet erst auf dem Teller mit Fleur de Sel und etwas frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Erbsen ebenfalls auf den Teller geben und genießen.