



Zutaten für 2 Personen

380 g Kalbsfilet
einige Paradieskörner
4 Körner Tasmanischer Pfeffer
2 Rosmarinzweige
Olivenöl
Schwarzes Hawaiisalz
Majungapfeffer

Vinaigrette

2 Bio-Eier (M)
1/2 Bund Schnittlauch
1 TL grober Senf
1 TL Dijonsenf
3 EL Weißweinessig
4 EL Traubenkernöl
3 EL Erdnussöl
2 EL Olivenöl
1/2 Bund Radieschen
Salz und Pfeffer aus der Mühle
etwas Wasser

Spargel

10 Stangen weißer Spargel (Bio)
3 Scheiben Toastbrot
80 g Sesam
etwas Mehl
1 Ei
700 ml Erdnussöl
Salz
Zucker



Kalbsfilet mit frittiertem Spargel an Schnittlauch-Radieschen-Vinaigrette

Zubereitung

Das Kalbsfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, mit Olivenöl beträufeln und mit leicht angedrücktem Tasmanischen Pfeffer, den Paradieskörnern und den Rosmarinzweigen in einen Beutel geben und vakuumieren. Das Sous Vide Becken auf 56 °C aufheizen und das Kalbsfilet für 90 Minuten darin garen. Wer kein Sous Vide Becken hat, kann das Kalbsfilet natürlich auf die konventionelle Weise zubereiten, in dem es zunächst rundum in Olivenöl scharf angebraten wird und anschließend bei 80 °C im Backofen auf eine Kerntemperatur von 56 °C gebracht wird.

Für die Vinaigrette die Eier hart kochen, kalt abschrecken und pellen. Das Eigelb vom Eiweiß trennen und beides klein würfeln. Radieschen putzen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen hacken. Den groben Senf, Dijonsenf und den Weißweinessig gut miteinander verrühren. Die Öle nach und nach untermischen, bis eine Bindung entsteht. Bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Das klein gehackte Eiweiß, den Schnittlauch und die Radieschenwürfel dazu geben und verrühren. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Den Spargel mit einem Sparschäler schälen und bei Bedarf das holzige Ende (ca. 1 cm) entfernen. Den Spargel in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker in 8 Minuten bissfest garen und im Spargelsud etwas abkühlen lassen. Spargel herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen.

Toastbrot in grobe Würfel schneiden und mit dem Standmixer zu feinen Bröseln zermahlen. Die Brösel, das Mehl, den Sesam und das verquirlte Ei in separate Teller geben. Den abgekühlten Spargel zunächst im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abschütteln. Dann den Spargel in Ei tauchen, in Toastbröseln und anschließend in Sesam wenden. Erdnussöl in einem Topf erhitzen und den Spargel darin goldgelb frittieren (das geht sehr flott, also aufpassen!). Den Spargel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, etwas salzen und im Backofen bei 100 °C warm halten.

Kalbsfilet aus dem Vakuumbbeutel nehmen und mit Küchenpapier trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Kalbsfilet darin von allen Seiten kurz scharf anbraten. In Alufolie wickeln und 5 Minuten durchziehen lassen.

Das Filet aus der Alufolie nehmen, in Stücke portionieren und mit schwarzem Hawaiisalz und Majungapfeffer würzen. Spargel auf den Teller geben, die Schnittlauch-Radieschen-Vinaigrette auf dem Teller verteilen und mit Eigelb bestreut servieren.