



Zutaten für 2 Personen

6 kleine Kartoffeln
600 g weißer Spargel
40 g Butter
1 EL Mehl
70 ml trockenen Weißwein
200 ml Sahne
Muskatnuss
etwas Limettensaft
380 g Kalbsfilet
1 EL Dijon-Senf
Olivenöl
frische gemischte Kräuter
(Petersilie, Estragon, Kerbel,
Basilikum; ich hatte noch
Bärlauch eingefroren und hatte
davon auch noch etwas verwen-
det)
Salz
Pfeffer
Majunga-Pfeffer
etwas Zucker
Kresse



Kalbsfilet im Kräutermantel auf Spargel-Rahm

Zubereitung

Kartoffeln waschen und im Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln etwas abkühlen lassen, pellen und halbieren.

Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Wasser aufstellen, salzen und leicht zuckern und die Spargelschalen und die -enden 15 Minuten köcheln lassen. Spargelreste aus dem Sud entfernen und erneut zum Kochen bringen. Spargelstangen darin je nach Dicke 10-14 Minuten garen. Aus dem Sud nehmen und in schräge Stücke schneiden. Den Spargelsud durch ein feines Sieb gießen und ca. 1/4 Liter davon abmessen und beiseite stellen.

Butter in einem Topf schmelzen und aufschäumen lassen. Mehl einrühren und etwas anschwitzen lassen. Mit Weißwein ablöschen. Spargelsud und Sahne unterrühren und einköcheln lassen, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss und einigen Spritzern Limettensaft abschmecken. Spargel hineingeben und warm halten.

Wir hatten unser Kalbsfilet nach dem Sous-Vide-Verfahren zubereitet. Aber ihr könnt das natürlich auf die konventionelle Art und Weise ganz ohne moderne Technik garen. Das funktioniert folgendermaßen: Kalbsfilet kalt abrausen und trocken tupfen. Das Fleisch zuerst straff in Frischhaltefolie und anschließend in Alufolie wickeln und an den Seiten fest zu einem Bonbon verdrehen. Das Filet in siedendes Wasser (ca. 80° C) legen und etwa 20 Minuten garen lassen. Bei dicken Stücken, dauert es natürlich länger. Dieses Stück habe ich aus der Mitte geschnitten. Das Filet anschließend aus dem Wasser heben und eingepackt 5 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin auf der Schnittfläche anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kräuter fein hacken. Kalbsfilet vorsichtig aus der Folie wickeln, evtl. etwas trocken tupfen, salzen und mit Dijon-Senf bestreichen. Anschließend in den Kräutern wälzen und in Medaillons schneiden. Mit Majunga-Pfeffer würzen. Spargelrahm und die Kartoffeln auf die Teller verteilen und mit etwas frischer Kresse servieren.