

Pochiertes Kalb-Filet mit Blattspinat und Risotto

Für zwei Personen

300 g Kalbsfilet	200 g Risotto Reis	1000 g Blattspinat
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Bund Petersilie
1 Bund Thymian	1 Bund Kerbel	25 g gehackte Haselnüsse
100 g Parmesan	150 g Butter	125 ml Weißwein
1500 ml Hühnerfond	2000 ml Fleischfond	1 Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit dem Fleischfond zum Kochen bringen und ein Topf mit dem Hühnerfond erhitzen. Eine Pfanne mit Olivenöl aufheizen. Für das Kalbsfilet die Kräuter waschen und klein hacken. Das Filet eventuell von Sehnen und Fett befreien und in der Pfanne von allen Seiten kurz anbraten. Anschließend herausnehmen, salzen und pfeffern. Die Alufolie mit der Frischhaltefolie belegen und die Kräuter darauf verteilen. Auch das Filet darauf legen und in die Folien eindrehen. Das Paket in den leicht kochenden Fleischfond legen und für etwa 20 Minuten garen. Für das Risotto etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Eine Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Diese in dem Topf glasig dünsten. Den Risotto Reis dazugeben, glasig rühren und mit dem Weißwein ablöschen. Den Hühnerfond nach und nach dazugeben und unter Rühren den Reis in circa 20 Minuten bissfest garen. Anschließend die Butter und den geriebenen Parmesan unterheben und bei kleiner Temperatur ziehen lassen. Den Spinat waschen und grobe Stiele entfernen. Eine weitere Schalotte und den Knoblauch abziehen, würfeln und in der Pfanne des Kalbsfilets kurz andünsten. Den Spinat tropfnass hinzufügen und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Eventuell den Spinat mit etwas Fond ablöschen, mit der Butter und den Haselnüssen verfeinern und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Das Filet aus der Folie wickeln, in Scheiben aufschneiden und auf dem Risotto und dem Spinat auf einem Teller anrichten und servieren.

Andreas Arenz am 23. Mai 2013