

# Kalb-Filet mit Rucola-Tomaten-Füllung, Safran-Risotto

**Für zwei Personen**

**Für das Kalbsfilet:**

2 Kalbsfilets, à 200 g	4 Tomaten, getrocknet	100 g Rucola
1 Zehe Knoblauch	100 g Ziegenkäserolle	20 g Haselnusskerne, gemahlen
Chilipulver, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

**Für das Risotto:**

1 Zwiebel	200 g Risottoreis	5 EL Butter
50 g Parmesan	600 ml Gemüsefond	2 g Safranfäden
Salz, Pfeffer		

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit etwas Wasser erhitzen. Für das Risotto den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte fein schneiden. Die zweite Hälfte anderweitig verwenden. Einen Topf mit einem Esslöffel Butter erhitzen und die Zwiebelstücke darin glasig andünsten. Den Risottoreis dazugeben und kurz anrösten. Anschließend eine Kelle Gemüsefond dazugeben. Den Gemüsefond einkochen lassen und dabei ab und zu umrühren. Nach und nach etwas von dem Fond dazugeben, bis der Reis gar gekocht ist. Für die Füllung die Hälfte von dem Rucola waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Die getrockneten Tomaten kleinschneiden. Den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Knoblauch mit dem Rucola kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver kräftig abschmecken. Anschließend die Tomatenstücke und die Haselnusskerne untermengen. Das Kalbsfilet waschen und trocken tupfen. Eine Tasche in die Filets schneiden. Mit Salz und Pfeffer die Innenseiten der Taschen würzen und mit der Rucola-Tomaten-Masse füllen. Anschließend mit Zahnstocher verschließen. Eine Grillpfanne mit Olivenöl erhitzen und die Filets von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend im Ofen gar ziehen lassen. - 11 - Für das Risotto die Safranfäden mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten ziehen lassen. Anschließend zu dem Risotto geben und gut verrühren. Die restliche Butter untermengen und den Parmesan darüber reiben. Mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken. Das Safranrisotto mithilfe von Servierringen auf Tellern anrichten, die gefüllten Kalbsfilets daneben platzieren und die Zahnstocher entfernen. Mit dem restlichen Rucola garnieren, den Ziegenkäse mit einem Trüffelhobel darüber hobeln und servieren.

Karin Haugeneder am 20. Januar 2015