

Kalb-Filet mit Vanille-Karotten und Parmesan-Soufflé

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

1 Kalbsfilet, à 400 g	1 EL Butterschmalz	1 Zweig Zitronenthymian
1 Zweig Rosmarin	2 EL grobes Meersalz	Pfeffer

Für die Vanille-Karotten:

250 g Karotten	2 EL Butter	100 ml Karottensaft
50 ml Birnensaft	50 ml Aprikosensaft	1 EL brauner Zucker
$\frac{1}{4}$ Vanilleschote	Salz	weißer Pfeffer

Für das Parmesan-Soufflé:

1 Schalotte	150 ml Sahne	2 Eier
120 g Parmesan	1 Muskatnuss	Butter

Für die Sauce:

1 kleine Kartoffel	1 Schalotte	1 Zitrone
1 EL Butter	100 ml Sahne	30 ml trockener Weißwein
150 ml Gemüfefond	1 Bund Petersilie	Salz

Für die Garnitur: 1 Zweig Zitronenthymian 1 Zweig Rosmarin

Den Ofen auf 140 Grad Heißluft vorheizen.. Kalbsfilet waschen, trockentupfen und mit Pfeffer würzen. Filet in einer Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und rundherum anbraten. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und als Zweig über das Fleisch legen. Fleisch auf ein Gitter in den Ofen geben und ca. 20 Minuten garen.

Aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren mit groben Meersalz bestreuen und in ca. 4 cm dicke Stücke schneiden.

Für die Vanille-Karotten: Karotten schälen, von Enden befreien und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zucker leicht karamellisieren, Karotten dazugeben, leicht darin andünsten und dann Butter hinzufügen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. 1 Msp. Vanillemark, Birnen- Aprikosen- und Karottensaft zu den Karotten geben und köcheln lassen, bis die Karotten bissfest sind. Karotten vor dem Servieren mittels eines Servierringes zu einem Türmchen schichten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Parmesan-Soufflé: Soufflé-Förmchen mit Butter einfetten. Parmesan reiben. Schalotte abziehen, fein hacken und zusammen mit der Butter in einer Pfanne anschwitzen. Mit Sahne aufgießen. Parmesan und dann die Eier hinzufügen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Parmesan-Masse mit Salz und Muskat würzen und mit dem Stabmixer aufschlagen. Parmesan-Masse in die Förmchen geben und im Wasserbad bei 160 Grad für ca. 25 Minuten backen.

Für die Sauce: Schalotte abziehen und die Hälfte würfeln. Kartoffel schälen und klein würfeln. Kartoffel- und Schalottenwürfel in Butter andünsten, mit Weißwein ablöschen, mit dem Gemüfefond aufgießen und mindestens auf die Hälfte reduzieren lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Sahne und etwas Zitronensaft dazugeben und 3 Minuten weiterköcheln lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit etwas Salz der Masse hinzufügen. Alles mit einem Stabmixer zu einem Schaum aufschlagen.

Für die Garnitur: Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und als Zweig über das Gericht legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Schreiner am 06. Januar 2020