

Kalb-Filet mit Balsamico-Feigen-Soße und Falafel-Waffel

Für zwei Personen

Für die Falafel-Waffeln:

480 g Kichererbsen	3 Eier	1 Zitrone
3 Zweige Koriander	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Minze
2 TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	4 EL Olivenöl
Salz	Öl	

Für das Kalbsfilet:

2 Kalbsfilets	1 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer
---------------	-------------------	---------------

Für die Sauce:

3 getrocknete Feigen	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 ml Rotwein	50 ml Rinderfond	1 Sternanis
1 Stängel Rosmarin	25 ml Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ TL Ras el Hanout
$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	1 Prise Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für die Dattel-Creme:

65 g entst. Soft-Datteln	100 g Schmand	100 g Frischkäse, natur
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Harissagewürz	$\frac{1}{4}$ TL Currypulver
$\frac{1}{4}$ TL Salz	Pfeffer	

Für die Deko:

Blattsalat	5 kleine Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Granatapfel
------------	------------------------	---------------------------

Für die Falafel-Waffeln:

Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Abgetropfte Kichererbsen in einen Mixer füllen. Kräuter abbrausen und trocken wedeln. Zitrone auspressen. Für die Falafel-Masse Backpulver, Eier, Olivenöl, Koriander, Petersilie, Minze, 2 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel und etwas Salz hinzufügen. Alles miteinander Mixen bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Waffeln in einem mit Öl ausgepinselten Waffeleisen nach und nach ausbacken.

Für das Kalbsfilet:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kalbsfilets waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von allen Seiten anbraten. In den Ofen geben und nachgaren lassen.

Zum Schluss das Kalb aus dem Ofen nehmen und nach einer kurzen Ruhezeit in Scheiben schneiden.

Für die Balsamico-Feigen-Sauce:

Knoblauch abziehen und auspressen. Schalotte abziehen und mit Feigen in kleine Würfel schneiden. Von den Feigenwürfeln $\frac{1}{3}$ für die Deko zurücklegen. Rosmarin abbrausen.

Für die Sauce nun die Pfanne mit dem Bratensatz der Kalbsfilets erneut mit etwas neutralem Öl erhitzen und Schalotte, Knoblauch, Feigen, Rosmarin, Sternanis und Ras el Hanout zusammen andünsten. Danach alles mit dem Rotwein und dem Rinderfond ablöschen. Etwas einreduzieren lassen. Balsamico und Cayennepfeffer hinzufügen und alles mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die beiseitegelegten Feigenwürfel hinzufügen und in der Sauce warm werden lassen.

Für die Dattel-Creme:

Zwei Datteln für die Deko zur Seite legen und den Rest klein schneiden.

Schmand und Frischkäse miteinander verrühren. Knoblauchzehe abziehen, pressen und zum

Schmand-Frischkäse geben. Zusammen mit den zerkleinerten Datteln verrühren. Mit Harissa, Currypulver, Salz und Pfeffer verfeinern. In Schälchen füllen und mit den zwei übrigen Datteln garnieren.

Für die Deko:

Salat waschen, eventuell in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen und ein paar Kerne aus dem Granatapfel lösen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Salat, Tomaten und Granatapfelkernen garnieren und servieren.

Christian-Johannes Weigl am 04. März 2020