

# Kalb-Filet, Speckmantel, Parmesan-Soße, Kartoffelstampf

**Für zwei Personen**

**Für das Kalbsfilet:**

300 g Kalbsfilet	120 g Bacon	30 g Butter
1 Zweig Estragon	Salz	Pfeffer

**Für die Parmesansauce:**

1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan
100 ml Sahne	50 ml Weißwein	2 EL Olivenöl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

**Für den Süßkartoffelstampf:**

1 große Süßkartoffel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	40 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Muskatnuss	Salz

**Für den Radicchio-Wirsing-Salat:**

$\frac{1}{2}$ Kopf Radicchio	$\frac{1}{2}$ kleiner Wirsing	4-6 Trockenpflaumen
80 g geschälte Pistazien	2 EL Sherry	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für das Kalbsfilet im Speckmantel:**

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Speckscheiben ummanteln. Pfanne mit Butter auf höchster Stufe erhitzen. Filet scharf von jeder Seite anbraten. Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen, Butter und Estragon dazugeben und unter gelegentlichem Wenden etwa 4 Minuten weiterbraten. Dann in den vorgeheizten Ofen geben, bis eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht ist.

**Für die Parmesansauce:**

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln und in einer Pfanne in Olivenöl kurz andünsten. Knoblauch dazu pressen. Mit Weißwein ablöschen und Sahne angießen. Parmesan reiben, dazugeben und verrühren bis alles zu einer cremigen Sauce geschmolzen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

**Für den Süßkartoffelstampf:**

Süßkartoffel schälen, der Länge nach durchschneiden und jede Hälfte in vier Stücke schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Süßkartoffelstücke zugeben und 15 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen, bis sie gar sind. Süßkartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben, ausdampfen lassen. Knoblauch abziehen und die Hälfte pressen.

Butter in einem Topf zerlassen. Zerlassene Butter, Muskat, gepresster Knoblauch und eine Prise Salz zur Süßkartoffel geben und mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken. Petersilie fein hacken, unterrühren und mit Salz nochmals abschmecken.

**Für den Radicchio-Wirsing-Salat:**

Radicchio und Wirsing in Streifen schneiden und in einer großen Schüssel vermengen. Trockenpflaumen in Streifen schneiden. Pistazien kurz in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Sherry, Öl, Salz und Pfeffer verquirlen. Salat auf Teller verteilen, Trockenpflaumen und die gerösteten Pistazien darüber verstreuen.

Eda Block am 20. Dezember 2023