

# Escalope vom Kalb-Filet mit Limetten-Spalten und Brokkoli

## Für 2 Personen

3 Stängel glatte Petersilie	120 g Steinchampignons	5 EL Butter
Salz, Pfeffer	2 Kalbsfiletmedaillons a 120 g	1 EL Mehl
400 g Brokkoli	2 Limetten	2 Schalotten
1 TL Olivenöl	80 ml Weißwein	50 ml Portwein
100 ml Geflügelfond	100 ml Sahne	Cayennepfeffer
1 EL Puderzucker		

Petersilie abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Die Pilze putzen und in 2 mm dünne Scheiben schneiden. 3 EL Butter schaumig aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Blattpetersilie zugeben. Das Kalbsfilet zwischen einem Gefrierbeutel dünn plattieren (es sollte nach dem Plattieren einen Durchmesser von ca. 12 cm haben), mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Die vorbereitete Butter auf die Fleischscheiben streichen, darauf die Pilze rosettenförmig legen. Dann die Fleischscheiben kurz kalt stellen. Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen, die Stiele in Form schneiden. Röschen und Stiele in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Limetten heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann die restliche Schale mit einem Messer wegschneiden, so dass keine weiße Haut mehr zu sehen ist. Über einer Schüssel die Fruchtfilets ausschneiden und den austretenden Saft dabei auffangen. Für die Sauce die Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 TL Olivenöl farblos anschwitzen, mit Wein und Portwein ablöschen. Dann 1 Spritzer Limettensaft zugeben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Anschließend Geflügelfond und Sahne zugeben, nochmals etwas einkochen. Dann die Sauce durch ein Sieb passieren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und kurz vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufmixen. In einer Pfanne etwas aufgefangenen Limettensaft und -schale mit etwas Wasser (ca. 30 ml) und Puderzucker karamellisieren, mit 1 TL Butter abbinden und die Limettenfilets in den Sirup legen. Brokkoliröschen und -stiele in einer Pfanne mit 1 EL Butter warm schwenken. Die Fleischscheiben zuerst auf der Pilzseite in einer Pfanne mit 1 TL Butter goldbraun anbraten, dann wenden und auf der Fleischseite fertig braten. Die Sauce in die Mitte des Tellers geben, Escalope aufsetzen, Brokkoli dazugeben, und den Teller mit den karamellisierten Limonenspalten garnieren.

Frank Buchholz Dienstag, 01. März 2011