

Kalb-Medaillons, Harissa-Sud, Spinat, Kürbis-Creme

Für zwei Personen :

Kalb-Medaillons:

4 Kalb-Medaillons à 60 g	40 g kalte Butter	1 EL Olivenöl
125 ml Geflügelfond	2 TL Harissapaste	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	Salz	

Spinat:

100 g junger Spinat	1 Schalotte	Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	4 EL Pistazienkerne	Cayennepfeffer
Muskatnuss	Salz	

Creme:

200 g Hokkaido-Kürbis	50 g entst. Datteln	30 g Butter
1 EL Olivenöl	125 ml Gemüsefond	Cayennepfeffer
Salz		

Kalb-Medaillons:

Den Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalb-Medaillons von beiden Seiten salzen und in Olivenöl ca. 2 Minuten bei starker Hitze anbraten. Wenden, die Kräuter dazugeben und das Fleisch auf der anderen Seite ebenfalls 1-2 Minuten braten. Die Pfanne vom Herd ziehen, mit Fond ablöschen und die Harissapaste unterrühren.

Die Medaillons anschließend bei 120 °C in den Ofen geben und gar ziehen lassen. Den Sud zuletzt mit kalter Butter aufmontieren.

Spinat:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pistazien grob hacken. Alles in Olivenöl in einer breiten Pfanne anschwitzen. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Gemüse mit Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Creme:

Kürbis waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Datteln würfeln. Beides 2-3 Minuten in heißem Olivenöl anschwitzen, dann den Fond dazugießen und den Kürbis zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weich garen. Anschließend alles in einen hohen Becher umfüllen, die Butter zufügen und mit einem Mixstab möglichst fein pürieren. Die Creme mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und warmhalten.

Johann Lafer am 28. August 2026