

ALFONS SCHUHBECK REZEPTE

KALBSFILET AUF LAUWARMEM SPINAT
Zutaten für 4 Personen
Zubereitung
Kalbsfilet

Den Backofen auf 100°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Auf die unterste Schiene ein Backblech und darüber ein Ofengitter schieben.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur vorheizen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Das Kalbsfilet darin rundherum anbraten, auf das Ofengitter in den vorgeheizten Backofen legen und darin 1 bis 1 ¼ Std. rosa durchziehen lassen.

Braune Butter in einer großen Pfanne sanft erwärmen, Sesam, Rosmarin, Chili und Salz hinzufügen und das Filet darin wenden.

Sauce

Die Kartoffel schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in einem kleinen Topf in Salzwasser mit Lorbeerblatt, Chilischote und Knoblauch etwa 20 Minuten weich garen. Auf ein Sieb abgießen und die Gewürze entfernen.

Die Brühe in einem Topf erhitzen, die gekochten Kartoffeln, Gorgonzola und Sahne dazugeben und alles zu einer sämigen Sauce mixen. Mit Chilisalz und Muskatnuss würzen.

Spinat

Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Eine große tiefe Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, die Spinatblätter darin 1 bis 2 Minuten andünsten. Den Zitronen- und Orangenabrieb mit einem Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Mit Chilisalz würzen und das Olivenöl darüber träufeln.

Birnenspalten

Die Birne schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Vanillezucker und Butter in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Birnenspalten darin auf beiden Seiten hell anbraten.

Anrichten

Den Spinat mittig auf warmen Tellern anrichten. Die Champignons darüber hobeln, die Sauce darauf träufeln. Das Kalbsfilet in Scheiben schneiden, mit den Birnenspalten anlegen.

Kalbsfilet

- 1 TL Öl
- 500 g Kalbsfilet aus dem Mittelstück, küchenfertig
- 4 EL braune Butter
- Je 1 bis 2 TL weißer und schwarzer Sesam, geröstet
- 2 Rosmarinzweige
- Milde Chiliflocken
- Maldon Seasalt oder Fleur de sel

Sauce

- 1 geschälte Kartoffel (ca. 60 g)
- Salz
- ½ kleines Lorbeerblatt
- 1 kleine rote Chilischote
- ½ Knoblauchzehe
- 250 ml Geflügelbrühe
- 70 g Gorgonzola
- 50 g Sahne
- Mildes Chilisalz
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss

Spinat

- 400 g Babyspinat
- 1 Knoblauchzehe in Scheiben
- 3 Scheiben Ingwer
- Je ½ bis 1 TL unbehandelter Zitronen- und Orangenabrieb
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Mildes Chilisalz
- 1 bis 2 EL mildes Olivenöl

Birnenspalten

- 1 reife Birne
- 1 TL Vanillezucker
- 1 EL Butter

Unsere Weinempfehlungen

ERBEN® Spätburgunder
lieblich

oder

ERBEN® Dornfelder Rosé
halbtrocken

