

Pochiertes Kalbsfilet, Kartoffelplätzchen, Artischocken



für 2 Personen

Zubereitungszeit: Vorbereitung 2-3 Stunden vorher + 90 min

Zutaten:

420 g Kalbsfilet,
1 unbehandelte Orange,
1 unbehandelte Zitrone,
2 Zweige Thymian,
2 junge Knoblauchzehen,
50 ml Olivenöl,
Pfeffer,

30 g Butter,
Salz,
2 El Dijonsenf
50 g feingeschnittene Kräuter (glatte Petersilie, Thymian, Kerbel,
Estragon, Oregano, Schnittlauch)

Zubereitung:

Bis zu 2 Stunden vorher: Das gut parierte Kalbsfilet in eine Schüssel legen. Mit einem Zestenreisser die Schale der Orange und Zitrone abschälen und zusammen mit abgezupftem Thymian, angeprägten Knoblauchzehen, Olivenöl und gemahlenem schwarzem Pfeffer zum Kalbsfilet geben und gründlich einmassieren. Das Filet nun mit diesen Zutaten auf ein grosses Stück Frischhaltefolie legen und zu

einem straffen Bonbon einrollen. Die Enden einschlagen und jetzt noch in Alufolie einpacken (testen, ob es locker in den Topf passt).

90 min vor dem Essen:

Wasser in einem sehr weiten Topf ankochen, bis 60° erreicht sind. Das vorbereitete Kalbsfilet in den Topf geben, evtl. noch mit Wasser auffüllen, bis es schwimmt und im ca. 56-58° warmen Wasserbad (Herdplatte Stufe 1 1/2 von 12) bis zu 70 min sanft garen.

Nach der Pochierzeit die Folien entfernen und das Kalbsfilet mit allen Zutaten (ohne den entstandenen Saft, der kommt in die Sauce) in 30 g heisser Butter rundherum anbraten. Mit Salz würzen, aus der Pfanne nehmen, mit Senf bestreichen und dann gleich in den frischen Kräutern wälzen. In eine Form legen und bei 60° im Backofen warmhalten, bis alle Beilagen bereit sind.

Sauce:

3 Schalotten, feingeschnitten

3 Knoblauchzehen, zerquetscht

1 Peperoncino, rot

40 g Butter

80 g rohe Kartoffel (mehligkochend), gerieben

2 Zweige Thymian

100 ml Rotwein

100 ml Portwein

400 ml Kalbsfond

50 g Butter

Butter erhitzen, die Schalotten mit dem Knoblauch langsam glasig anschwitzen. Die geriebene Kartoffel und den Thymian zufügen, gut vermischen. Mit Rotwein und Port ablöschen, die Flüssigkeit fast vollständig reduzieren. Den Kalbsfond angiessen, alles auf die Hälfte einkochen. Durchpassieren in ein kleineres Töpfchen, abschmecken, warmhalten. Kurz vor dem Servieren aufkochen und abseits von der Hitze die kalte Butter einschwenken.

Weinempfehlung:

2012 Domaine Grand Bécassier, Vieilles Vignes, Côtes-du-Rhône

Kartoffelplätzchen:

300 g Kartoffeln
1 Schalotte, feingeschnitten
1 El Mehl
1 Ei XS
Petersilie, gehackt
Salz + Pfeffer
Muskat
Olivenöl

Kartoffeln schälen und raspeln. In einer Schüssel mit allen weiteren Zutaten vermischen und in heissem Olivenöl sehr kleine Plätzchen ausbacken (Durchmesser 3,5 cm).

Artischocken:

1 Zitrone (Saft)
2 kleine Artischocken
Zitronenthymian
12 schwarze Oliven
1/2 Avocado, nicht zu reif
Salz

1 Zitrone auspressen und Zitronenwasser vorbereiten. Von den Artischocken die Stiele abschneiden, schälen, halbieren und ins Wasser legen. Die obere Hälfte der Artischocken abschneiden, einen guten Teil der äusseren Blätter abzupfen. Vierteln und ins Zitronenwasser legen. Alles über Dampf 4 min vorgaren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. In einer beschichteten Pfanne mit Knoblauch und etwas Thymian von allen Seite braten und salzen. Dazu vielleicht doch noch 12 schwarze Oliven erhitzen und beim Servieren Stücke von Avocado dazu legen.