

Kalb-Filet, Kren, Liebstöckel-Öl, Gemüse-Julienne

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

700 g Kalb-Filet, Stück	2 EL Öl	Salz, Pfeffer
-------------------------	---------	---------------

Für Brühe und Julienne:

Fleischabschnitte, von oben	2 gelbe Karotten	2 orange Karotten
$\frac{1}{4}$ Sellerie	1 Petersilienwurzel	2 Zwiebeln
2-3 Lorbeerblätter	3-4 Zweige Petersilie	3-4 Zweige Liebstöckel
Salz	Pfeffer	

Für das Gröstl:

500 g festk. Kartoffeln	2-3 Schalotten	2 EL Butterschmalz
1 EL Kümmelsamen	Salz	Pfeffer

Für den Semmelkren:

1 ganze Meerrettich	2-3 altbackene Semmeln	Brühe, von oben
Salz	Pfeffer	

Für das Öl:

1 Bund Liebstöckel	500 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer
--------------------	---------------	---------------

Für die Garnitur:

Rest-Meerrettich	Sprossen	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
100 ml Kernöl		

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 140 Grad Heißluft vorheizen.

Kalb-Filet putzen und trocken tupfen. Fleischabschnitte für die Brühe beiseitelegen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten. Danach im vorgeheizten Backofen 10 Minuten fertiggaren, kurz ruhen lassen und nach Belieben aufschneiden.

Für Brühe und Julienne:

Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel schälen und die Hälfte mit einem Julienneschneider in feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Anrichten in der Brühe blanchieren. Restliches Gemüse grob schneiden.

Zwiebel halbieren und mit der Schnittseite in einem Topf scharf anbraten (schön schwarz). Dann mit einem Liter Wasser aufgießen und das restliche Gemüse, die Fleischabschnitte, Lorbeerblätter, Petersilie und Liebstöckel hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und köcheln lassen.

Für das Gröstl:

Kartoffeln waschen und weichkochen, anschließend schälen und in 3-5 mm dicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldgelb anbraten.

Schalotten abziehen, fein schneiden und mit dem Kümmel zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Semmelkren:

Semmel in grobe Würfel schneiden. Einen Topf mit 2 Kellen Brühe (von oben) erhitzen und die Semmelwürfel hinzufügen. Die Semmelstücke sollen sich unter ständigem Rühren

mit der Suppe vollsaugen, sodass fast keine Suppe mehr im Topf ist, eventuell nochmals mit Suppe nachgießen. Es soll so eine breiartige Masse entstehen. Dann den frisch geriebenen Meerrettich nach Belieben unter die Masse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Öl:

Liebstöckelblätter von den Stielen zupfen. Blätter in ein hohes Gefäß geben und mit dem Öl aufmixen. Es soll dabei kein Pesto werden, sondern eine Ölige Konsistenz entstehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Restlichen Meerrettich reiben und auf dem Fleisch anrichten. Gericht mit Sprossen, Schnittlauch und Kernöl garnieren.

David Kruselburger am 15. Oktober 2025