

Kalb-Filet mit Wasabi-Schaum auf Bohnen-Linsen Gemüse

Für 4 Personen

Kalbsfilet:

800 g Kalbsfilet 3 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Wasabischaum:

200 ml Sahne 2 EL Wasabi Paste 1 Limone
Salz Pfeffer

Bohnen-Linsen Gemüse:

1 Schalotte 200 g Linsen, rot 100 ml Gemüsefond
200 g Bohnen, grün Olivenöl Balsamico, alt

Den Backofen auf 160 bis 180 Grad vorheizen.

Kalbsfilet:

Kalbsfilet mit Olivenöl einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen. Rundum circa fünf Minuten anbraten. Im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten garen. (Die Kerntemperatur sollte 60 Grad betragen.) Danach zehn Minuten unter Folie ruhen lassen.

Wasabischaum:

Den Saft der Limone auspressen und die Schale abreiben. Sahne flaumig schlagen, mit Wasabi, Limonenabrieb- und Saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Bohnen-Linsen Gemüse:

Schalotte fein hacken, in Olivenöl andünsten. Linsen begeben, kurz ansautieren, mit Gemüsefond ablöschen und 15 Minuten garen. Bohnen putzen, in vier Zentimeter Stücke schneiden und knackig blanchieren. Mit den gar gekochten Linsen mischen und mit wenig Balsamico abrunden. Gemüse anrichten, Fleisch in circa drei Zentimeter Scheiben schneiden, darauf anrichten. Wasabi-Sahne leicht erhitzen, mit Pürrierstab aufschäumen, über das Fleisch nappieren. Eingekochten Gemüsefond darum sprenkeln.

Tipp:

Als Beilage eignen sich auch sehr gut geschmorte Cherrytomaten.

Andreas C. Studer am 02. Oktober 2009