

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. März 2019** ▪
Hauptgang & Dessert mit Johann Lafer



Alexander Schöpe

**Rosa gebratenes Kalbsfilet mit mediterraner Pinienkern-
Zitronen-Polentacreme und Kalbsjus**

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

1 Kalbsfilet à 300 g
 neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 grobes Meersalz, zum Abschmecken
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbsfilet waschen, trockentupfen und mit Meersalz und Pfeffer würzen.
 Das Fleisch von beiden Seiten scharf in der Pfanne anbraten.
 Anschließend in den Ofen geben und auf eine Kerntemperatur von 55
 Grad garen.

Für die Polentacreme:

50 g Polentagries
 50 g Parmesan, zum Reiben
 20 g Pinienkerne
 1 Zitrone, davon etwas Abrieb
 20 g Butter
 250 ml Milch
 100 ml Sahne
 200 ml Gemüsefond
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian

Rosmarin und Thymian vom Zweig zupfen und mit Milch und Sahne
 aufkochen. Polenta einrühren und bei geringer Hitze quellen lassen.
 Pinienkerne ohne Öl anrösten, hacken und unterrühren.

Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Zitronenschale,
 Butter und geriebenen Parmesan dazugeben.

Mit der Milch nach Belieben cremig rühren.

Für die Jus:

200 ml Kalbsfond
 100 ml Rotwein
 2 EL Zucker
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian

Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen
 und stark reduzieren. Kalbsfond dazugeben und erneut stark reduzieren
 lassen. Rosmarin und Thymian im Ganzen hineingeben und köcheln
 lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.