

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. März 2019** ▪
Mottotag „Grün“ mit Nelson Müller



Mischa Sutter

Pochiertes Kalbsfilet im Kräutermantel mit Brokkoli-Püree, grünen Quark-Spätzle und Spinat-Zitronensauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Quark-Spätzle:

200 g kräftigen Bergkäse
 50 g Spinat
 4 Eier
 75 g Rahmquark
 100 ml Sahne
 200 g Mehl
 ½ Bund Dill
 ½ Bund Kerbel
 ½ Bund Petersilie
 ½ Bund Schnittlauch
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Das Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken.

Dill, Kerbel, Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Käse reiben.

Quark mit Käse, 500 ml Wasser, 3 EL gehackte Kräuter und Öl pürieren. Den Spinat waschen und trocknen.

Spinat, Eier und Sahne ebenfalls miteinander mixen. Ungefähr ein Drittel der Masse mit der Quark-Käse-Mischung in die Mulde gießen. Mit einer Kelle vermengen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen.

Den Rest der Spinatsahne für die Sauce beiseite stellen.

Einen Topf mit Wasser zum Sieden bringen.

Teig portionsweise durch ein Spätzlesieb in leicht siedendes Salzwasser streichen. Spätzle ziehen lassen bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für das Kalbsfilet:

300 g Kalbsfilet
 1 Bund Basilikum
 ½ Bund Dill
 ½ Bund Kerbel
 ½ Bund Petersilie
 ½ Bund Schnittlauch
 1 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Klarsichtfolie auf die Arbeitsplatte legen. Basilikum, Dill, Kerbel, Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und auf der Folie verteilen.

Einen Topf mit Wasser zum Sieden bringen. Filet abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rapsöl bestreichen. Filet in den Kräutern wenden und in Klarsichtfolie einwickeln. Mit Alufolie umwickeln und 20 Minuten im heißen, aber nicht kochenden Wasser ziehen lassen.

Für das Brokkoli-Püree:

300 g Brokkoli
 2 EL Mandelplättchen
 2 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Brokkoli in Röschen schneiden und im Salzwasser bissfest garen. Danach fein pürieren.

Mandelplättchen in der Pfanne bräunen. Butter zerlassen. Über das Püree geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Spinat-Zitronensauce: Die Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben und auspressen.
1 Zitrone Sahne mit der bereits hergestellten Spinatsahne in eine Pfanne geben,
100 ml Sahne mit Rinderfond vermengen und aufkochen. Mit Zitronensaft, -abrieb, Chili,
100 ml Rinderfond Salz und Pfeffer würzen.
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.