▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. Juni 2020 ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Pepe

Rosa gebratenes Kalbsfilet mit Kartoffel-Blumenkohlstampf, roter Zwiebelmarmelade und frittiertem Rucola

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:
400 g Kalbsfilet
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
Butter, zum Braten
BBQ-Gewürz, zum Würzen
Rapsöl, zum Braten
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen und trockentupfen. In zwei gleichgroße Medaillons schneiden. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 52 Grad garen. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Fleisch aus dem Ofen nehmen und in der Pfanne mit etwas Butter, Thymian, Rosmarin und Knoblauch ca. 30 Sekunden nachbraten.

Fleisch vor dem Servieren mit BBQ-Gewürz, Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Für den Kartoffel-Blumenkohlstampf:
500 g mehligkochende Kartoffeln
300 g Blumenkohl
100 g Frühlingszwiebeln
150 g Butter
50 ml Milch
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser weich kochen. Blumenkohl waschen, putzen und klein schneiden. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit der Kartoffeln mit ins Wasser geben. Abgießen und kurz auf dem Herd stehen lassen, damit das Restwasser verdampft. 150 g Butter und 50 ml Milch hinzugeben und zu einem Stampf verarbeiten. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen und Stampf mit Salz und Muskat abschmecken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden. Kurz vor dem Servieren unter den Stampf heben.

Für die rote Zwiebelmarmelade:
200 g rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
100 ml roter Portwein
50 ml Rotweinessig
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
2 Lorbeerblätter
100 g Gelierzucker
Rapsöl, zum Braten

Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Lorbeerblätter azupfen. Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl glasig anschwitzen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Thymian, Rosmarin und Lorbeerblätter zu den Zwiebeln und Knoblauch geben, dann mit Essig und Portwein ablöschen. Gelierzucker dazugeben und alles ca. fünf Minuten köcheln lassen. In ein Schälchen füllen und abkühlen lassen.

Für die Garnitur:
50 g Rucola
Öl, zum Frittieren

Rucola waschen, trockenschleudern und in heißem Fett frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.