

Kalbsfilet im Steinpilzmantel gebraten auf Dörrpflaumen-Polenta und jungem Lauch

Zutaten für 4 Personen

600g Kalbsfilet
15g Steinpilze, getrocknet
100g getrocknete Pflaumen
200g Polenta
½l Geflügelbrühe
50g Parmesan, fein gerieben
2 Stck Schalotten, fein geschnitten
12 Stck Jungen Lauch
0,2l Hövels
0,1l Madeira
¼l braunen Kalbsfond
Meersalz
Kubebenpfeffer
braunen Zucker
Traubenkernöl
Öl zum Braten

Zubereitung:

Das Kalbsfilet von allen Häutchen und eventuell Fett befreien. Die getrockneten Steinpilze im Mixer fein mahlen und durch ein Sieb drücken. So bekommt man kleine Sandkörner, die sich noch an den Steinpilzen befinden, gut entfernt. Das Kalbsfilet in dem Steinpilzpulver wenden und in etwas Öl ringsum anbraten. Danach mit dem Kubebenpfeffer kräftig würzen. Das Fleisch für ca. 40 Minuten in den 75 – 80°C heißen Ofen schieben. Bei dieser niedrigen Temperatur gart das Filet besonders sanft und wird wunderbar zart und saftig.

In der Zwischenzeit die Schalottenwürfel in etwas Traubenkernöl glasig anschwitzen und mit dem Geflügelfond ablöschen. Den Polenta-Grieß einrühren und auf kleiner Flamme unter ständigem Rühren quellen lassen. Die klein geschnittenen Dörrpflaumen zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Polenta sollte schön cremig bleiben. Im Fall immer etwas Fond angießen.

In einem weiteren Topf Hövels und Madeira aufkochen und den Kalbsfond angießen. Sehr stark einkochen lassen und beiseitestellen.

TIPP: Zum Verfeinern können Sie auch einen Zweig Thymian mitkochen lassen. Kurz vor dem Anrichten in einer beschichteten Pfanne etwas Traubenkernöl erhitzen und 1 EL braunen Zucker darin karamellisieren. Die Lauchzwiebeln darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Sie sollten schön knackig bleiben.

Zum Anrichten den Parmesan unter die Polenta rühren und auf dem Teller anrichten. Das Kalbsfilet in Scheiben schneiden und auf die Polenta setzen. Mit den Lauchzwiebeln und der Hövelssauce garnieren.