

Zart, fein und köstlich

# Kalbfleisch

## Kalbsfilet im Kräutermantel

an weißem Bohnenpüree, garniert mit Kartoffelchips

(für 4 Personen)

### Kartoffelchips

250 g mittlere Kartoffeln  
400 bis 500 ml Frittieröl  
Salz

### Bohnenpüree

2 Dosen weiße Bohnen  
(à 425 g Füllmenge)  
40 g schwarze Oliven  
ohne Kern  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer

### Kalbsfilet

600 g Kalbsfilet  
geriebene Muskatnuss  
Salz, schwarzer Pfeffer  
2 Schalotten  
1 Esslöffel Olivenöl  
250 ml Kalbsfond  
8 Esslöffel weißer  
Wermut  
1 Lorbeerblatt  
etwa 400 g gemischte,  
gehackte Kräuter wie  
Kerbel, Petersilie, Basili-  
kum oder Schnittlauch  
etwas mittelscharfer  
Senf



Foto: KDK/Deutsches Kalbfleisch/Meire Weidemann

Für die **Chips** Kartoffeln schälen, waschen und auf einem Gemüsehobel längs sehr dünn hobeln. Die Scheiben in kaltes Wasser legen. Das Öl in einem großen Topf auf 170 °C erhitzen. Die Kartoffelscheiben trocken tupfen, in heißem Öl portionsweise goldgelb frittieren. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen, leicht salzen.

Für das **Püree** die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, den Sud auffangen. Oliven in kleine Stücke schneiden. Knoblauch pellen, fein würfeln und in 1 Esslöffel heißem Olivenöl bei geringer Hitze 1 bis 2 Minuten weich dünsten. Die Bohnen zugeben, zugedeckt bei geringer Hitze erwärmen, pürieren, mit etwas Sud verdünnen. Oliven unterheben, mit 1 Esslöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das **Kalbsfilet** mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Schalotten pellen und vierteln. Fleisch und Schalotten in

einem Bräter in 1 Esslöffel heißem Olivenöl rundherum anbraten. Kalbsfond, Wermut und Lorbeerblatt zugeben, im Backofen bei geschlossenem Deckel etwa 25 Minuten schmoren. Das Filet herausnehmen und ruhen lassen.

Für die **Soße** den Bratfond im Bräter bei starker Hitze auf ein Drittel einkochen, durch ein Sieb streichen, salzen, pfeffern.

Die Kräuter auf die Arbeitsfläche streuen. Das Filet dünn mit Senf bestreichen und über die Kräuter rollen, sodass es ganz mit Kräutern bedeckt ist. Das Filet in Scheiben schneiden.

Zum **Servieren** das Bohnenpüree mit Garnieringen auf 4 Teller setzen. Das Kalbsfilet auf oder neben das Bohnenpüree platzieren. Mit Chips garnieren. Bratfond auf die Teller tropfen.



**Besser von hier: KDK – Kalbfleisch aus Deutschland steht für höchsten Genuss und für gesunde Ernährung.**

Weitere Infos rund um deutsches Kalbfleisch und weitere köstliche Kalbfleischrezepte finden Sie unter [www.deutsches-kalbfleisch.de](http://www.deutsches-kalbfleisch.de)

Gefördert durch:



Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen