

Kalbsfilet mit Frühlingsgemüse und Morchel Hollandaise



Spargel, Filet und Morcheln

Mit unserem heutigen Rezept heißen wir den Spargel willkommen. Dazu servieren wir ein saftig, zartes Kalbsfilet und eine edle Morchel Hollandaise.

Bei der Hollandaise wenden wir einen kleinen Trick an. In unserer Variante nehmen wir eiskalte Butterwürfel statt flüssiger Butter. Das geht leichter. Und durch das schnelle Abkühlen kann die Sauce länger aufbewahrt und bei Bedarf portionsweise erwärmt werden. Praktisch, oder?

Hier unsere Rezeptur für "**Kalbsfilet mit Frühlingsgemüse und Morchel Hollandaise**":

Zutaten

Zutaten für 4-6 Personen

- 1-1,2 kg Kalbsfilet am Stück
- Öl zum Marinieren
- Zitronenthymian
- Je 250 g grüner und weißer Spargel
- 200 g Kohlrabi
- 200 g junge Erbsenschoten
- 100 g Karotten
- 2-3 EL Olivenöl
- Saft einer halbe Zitrone
- Abrieb einer Viertel unbehandelten Zitrone
- Je 6 Stängel Thymian, Rosmarin
- 20 Basilikumblätter
- 1 TL Apfeldicksaft (oder ½ TL Zucker)
- Salz und Pfeffer
- 30 g getrocknete Morcheln
- 4 Eigelbe (Größe L)
- 150 g Butter
- 200 ml Weißwein
- 2 cl Weinbrand
- 1 kleine Schalotte
- 5 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt

Zubereitung

Für den **Kalbsrücken** von Sehnen befreien (oder bereits vom Metzger sauber pariert kaufen) und bei Zimmertemperatur 45 Minuten liegen lassen. Dann den Rücken außen salzen, pfeffern und mit Öl einreiben. Sechs Zitronenthymianstengel auf den Braten verteilen. Den Kalbsrücken oder das Filet auf ein Backblech setzen und im Ofen bei 75 Grad (Umluft) 1,5 Stunden vorgaren. Vor dem Servieren in einer vorgeheizten Pfanne von allen Seiten anbraten. Kurz ruhen lassen, dann portionieren.

Für die **Morchel Hollandaise** die Morcheln in 250 ml warmen Wasser 15 Minuten einweichen. Dann 10 Minuten leicht köcheln lassen. Im Anschluss das Morchelwasser durch ein feines Sieb mit Kaffeefilter oder Küchentrepp filtern.

Schalotte fein würfeln, mit Morchelwasser, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Weißwein in einen Topf geben und auf 125 ml Flüssigkeit einkochen. Den Sud durch ein feines Sieb gießen und auffangen.

Die Morcheln unter fließenden Wasser gut waschen, ausdrücken und halbieren. 150 g Butter in kleine Würfel schneiden und in das Gefriergerät legen. In einer Schlagschüssel 4 Eigelbe mit dem Morchel-Weißwein-Sud über Wasserdampf cremig-dicklich aufschlagen.

Nach und nach die eiskalten Butterwürfel hineingeben, so lange weiter schlagen, bis sich die Butterstückchen aufgelöst haben und die Eimasse dicklich-cremig gebunden ist. Die Morcheln unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Weinbrand abschmecken.

Für das **Frühlingsgemüse** die Erbsenschoten putzen und in 2 cm Stücke schneiden. Den Spargel schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Ebenso die Kohlrabi schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden.

Das Gemüse in einer Schüssel mit Öl, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Kräutern mischen. Mit Zitronensaft und Apfeldicksaft (oder Zucker) abschmecken.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf flach verteilen. Im auf 220°C vorgeheizten Backofen (Umluft) 15-20 Minuten backen. Dann das Gemüse aus dem Ofen nehmen und den Basilikum untermischen.

Alle Komponenten auf warme Teller anrichten. Wer möchte kann dazu noch Kartoffeln reichen.

Tipps für das Kalbsfilet (Einstellungen mit Kerntemperaturfühler)

Kerntemperatur auf 62°C einstellen. Ofentemperatur auf 75°C Umluft (Dauer ca. 1,5 – 2 Stunden) **oder** Ofentemperatur 120°C Umluft (Dauer ca. 1 Stunde)

