▪ Die Küchenschlacht – Menü am 15.03.2024
Finalgericht von Nelson Müller

Kalbsfilet mit Rhabarber, geschmorten Perlzwiebeln, Fregola-sarda-Pastasotto und Blumenkohl-Tempura

Zutaten für zwei Personen

Für die das Kalbsfilet:
4 Kalbsfilet-Medaillons à 100 g
150 g frischer Himbeer-Rhabarber, alternativ TK-Rhabarber
100 g Perlzwiebeln
2 Schalotten
2 EL kalte Butter
100 ml weißer Portwein
100 ml heller Kalbsfond
2 Zweige Estragon
1 TL Zucker
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kalbsfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kalbsfilets von beiden Seiten goldbraun braten. Hitze reduzieren und die Filets fertig garen, je nach Dicke, etwa 4-6 Minuten pro Seite. Anschließend Filets aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

Schalotten abziehen und schneiden.

Rhabarber schälen und in 2 cm lange Rauten schneiden. Rhabarber zusammen mit den Schalotten in einer Pfanne braten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen. Perlzwiebeln abziehen, nach Belieben halbieren oder im Ganzen lassen und anschließend in derselben Pfanne anbraten und mit etwas Zucker karamellisieren. Anschließend mit Portwein ablöschen. Kalbsfond hinzugeben. Das Ganze köcheln lassen bis die Perlzwiebeln weich sind. Rhabarber und Schalotten dazugeben und kurz garen lassen. Estragon waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Butter hinzugeben und Estragon einrühren. Die Sauce weiter einkochen, bis sie leicht eingedickt ist.

Die angebratenen Kalbsfilets zurück in die Pfanne geben und kurz in der Sauce ziehen lassen.

Für das Fregola-Pastasotto:
100 g Fregola sarda
1 Möhre
1 Stange Sellerie
½ Stange Lauch
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan
400 ml Gemüsefond
70 ml trockener Weißwein
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Möhre und Sellerie schälen und gleichmäßig fein würfeln. Lauch gründlich waschen und ebenfalls würfeln. Knoblauch und Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln.

In einem mittleren Topf Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Schalotte hinzugeben und glasig dünsten. Anschließend Fregola sarda hinzugeben und kurz rösten, bis sie leicht goldbraun sind. Gemüsewürfel hinzufügen und einige Minuten unter Rühren anbraten, bis das Gemüse etwas weicher wird. Mit Weißwein ablöschen, köcheln und bis auf 1/3 reduzieren. Gemüsefond in einem weiteren Topf erwärmen und kellenweise zum Risotto-Ansatz geben, dabei regelmäßig umrühren und erst eine weitere Kelle hinzugeben, wenn die Flüssigkeit absorbiert ist. Das Ganze dauert ca. 15-20 Minuten. Kurz vor dem Servieren Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Tempurateig:
1 Ei
½ TL Backpulver
120 g Mehl
240 ml Eiswasser
Salz, aus der Mühle

In einer Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermengen und mit Ei und Eiswasser zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten.

Für den Blumenkohl:
1 kleiner Blumenkohl
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Öl in einem Topf oder der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Blumenkohl waschen und gründlich trockentupfen. Anschließend in mundgerechte Röschen zerteilen. Blumenkohl in den Teig eintauchen und sicherstellen, dass die Röschen gut mit Teig bedeckt sind. Anschließend die Blumenkohl-Röschen vorsichtig in das heiße Öl geben und goldbraun frittieren. In kleinen Mengen arbeiten, damit eine gleichmäßige Garung gewährleistet ist. Die fertig frittieren Blumenkohl-Tempura aus einem Küchenkrepp abtropfen lassen und sofort mit je einer Prise Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

***Zusatzzutaten von Antonia*:**
Rosmarin, Petersilie

Antonia gab den Rosmarin mit in die Fleischpfanne zum Braten. Petersilie gab sie kurz vor dem Servieren zum Pastasotto.

Zusatzzutaten von Thung:
Rosmarin, Petersilie, helle Sesamsaat

Thung gab den Rosmarin mit in die Fleischpfanne zum Braten. Petersilie gab er kurz vor dem Servieren zum Pastasotto. Sesam rührte er in den Tempurateig ein.