

**Karlheinz Hauser
Kalbsfilet mit Meerrettichkruste und Rote Bete****Dienstag, 7. Februar 2017
Rezept für 4 Personen****Zutaten**

| | |
|--------|-----------------------------|
| 100 g | Butter (Zimmertemperatur) |
| 25 g | frischer Meerrettich |
| 1 EL | Sahnemeerrettich |
| 50 g | Weißbrotbrösel |
| 1 | Eigelb |
| etwas | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 4 | Mini Rote Bete |
| 4 | Mini Gelbe Bete |
| 1 | Ringelbete |
| 1/2 | Zitrone |
| etwas | Zucker |
| 1 | Rote Bete (ca. 200 g) |
| 600 g | Kalbsfilet |
| 2 EL | Pflanzenöl |
| 4 EL | Butter |
| 100 ml | Gemüsefond |
| 100 ml | Kalbssauce oder Kalbsjus |

Zubereitung

1.

Die Butter mit einem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Frischen Meerrettich schälen, fein reiben und mit dem Sahnemeerrettich und den Semmelbröseln unter die Butter mischen. Eigelb unter die Masse heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Buttermasse zwischen zwei Blättern Backpapier ausrollen und kalt stellen.

2.

Die Mini-Bete ca. 4 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen, anschließend in Eiswasser abschrecken, herausnehmen, abtropfen und schälen. Evtl. halbieren oder vierteln.

3.

Die Ringelbete schälen und mit einem Hobel in dünne Scheiben hobeln. Von der Zitrone den Saft auspressen. Ringelbete-Scheiben mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft marinieren.

4.

Die Rote Bete schälen und mit einem Spiralschneider zu langen „Spaghetti“ schneiden.

5.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

6.

Das Kalbsfilet in vier Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Panne Öl erhitzen, die Medaillons darin kurz von beiden Seiten anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten leicht rosa garen.

7.

In der Zwischenzeit in einer tiefen Pfanne 2 EL Butter und 2/3 des Gemüsefond erhitzen, die Rote Bete-Spaghetti zugeben und darin glasieren.

8.

In einer zweiten Pfanne ebenfalls 2 EL Butter erhitzen, die Mini-Bete kurz darin anschwemmen, mit restlicher Brühe ablöschen und glasieren.

9.

Die Kalbssauce in einem Topf erwärmen.

10.

Vom Backofen die Grillschlange (oder Oberhitze 200 Grad) vorheizen.

11.

Die gekühlte Buttermasse in Medaillongröße schneiden, auf die Fleischscheiben legen und unter der Grillschlange leicht bräunen.

11.

Zum Anrichten die Gemüse-Spaghetti leicht abtropfen lassen und in die Mitte des Tellers geben. Das Filet obenauf setzen. Die Mini Bete darum herum drapieren.

Die roh marinierten Ringelbete-Scheiben dazwischen setzen und die Kalbsjus angießen.

Pro Portion: 614 kcal / 2569 kJ

23 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 39 g Fett