

Otto Koch
Kalbsfilet mit Zitronensauce und Safranrisotto

Donnerstag, 4. Mai 2017
Für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten

Für den Spinat

500 g Blattspinat
etwas Salz
1 kleine Schalotte
1 EL Butter
100 ml Gemüsebrühe

Für Kalbsfilet und Sauce

3 Schalotten
600 g Kalbsfilet
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Butter zum Anbraten
1 Zitrone
100 ml trockener Weißwein
250 ml Kalbsfond (z. B. aus dem Glas)
200 g Sahne
1 Bund glatte Petersilie

Für das Safran-Risotto

1 Schalotte
1 EL Olivenöl
300 g Risottoreis (z.B. Arborio)
100 ml trockener Weißwein
1 Msp. Safranfäden oder gemahlene Safran
1 l heller Kalbsfond (z.B. aus dem Glas)
50 g Parmesan, frisch gerieben
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

1. Spinat verlesen, die groben Stiele entfernen. Spinat gründlich kalt spülen, abtropfen lassen.
2. Den Backofen auf 75 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft: weniger geeignet/Gasherd: max. Stufe 1).
3. Schalotten schälen und fein schneiden.
4. Das Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Filet darin rundherum goldbraun anbraten.
5. Schalotten zugeben und mitbraten. Den Kalbsfond angießen.
6. Das Filet nun aus dem Fond nehmen und zugedeckt im Backofen rosa garziehen lassen.

7. Inzwischen Zitrone auspressen. Zitronensaft und Weißwein in eine kleine Kasserolle geben, aufkochen und um etwas mehr als die Hälfte einkochen.
8. Die Sahne zum Fond gießen und ebenfalls etwas einkochen lassen.
9. Für das Risotto Schalotte schälen, fein würfeln.
In einem Topf Öl erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten.
10. Den Reis zugeben und unter Rühren glasig dünsten.
11. Wein angießen und unter Rühren verdampfen lassen.
12. Dann nach und nach mit Kalbsfond auffüllen, so dass der Reis stets gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Safran unterrühren. 18–20 Minuten unter häufigem Rühren sacht köcheln lassen.
13. Sobald der Reis nur noch leichten Biss hat, Parmesan unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Für den Spinat Schalotte schälen, fein würfeln. In einer Pfanne Butter schmelzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Spinat und Brühe zugeben, kurz durchschwenken und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Sahnesauce und Weißweinreduktion mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ausgetretenen Fleischsaft unter die Sauce rühren, aufmischen. Petersilie untermischen.
16. Das Kalbsfilet in Scheiben schneiden. Mit dem Spinat anrichten. Die Sauce angießen und Safranrisotto dazu reichen.

Pro Portion: 990 kcal / 4158 kJ

77 g Kohlenhydrate, 68 g Eiweiß, 43 g Fett