

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Milchkalbsfilet mit Räucherfischcreme, Bittersalaten & Nüssen

Koch: Andreas Döllerer

Zutaten

(4 Personen)

Für das Milchkalbsfilet

- 400 g Milchkalbsfilet
- 4 cl Olivenöl
- eine Prise Salz
- etwas Pfeffer

Für die Räucherfischcreme

- 200 g Räucherfischfilet ohne Haut (gerne auch Abschnitte)
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Thymianzweig
- 2 Schalotten
- 40 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 80 ml Rindsuppe
- 80 g Mayonnaise
- 50 g Creme fraîche
- eine Prise Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Zitronensaft

Quelle: ORF extra

Für die Bittersalate

- Radicchio
- Trevisiano
- Friseesalat
- Löwenzahn
- eine Prise Salz
- etwas Pfeffer
- ein Schuss Apfel-Balsamico
- etwas Walnussöl
- 50 g kleine Kapern

Für die Garnitur

- ein paar frittierte Minikapern
- ein Schuss Basilikum-Öl
- eine Handvoll geröstete Walnüsse

Zubereitung

- 1.** Das Kalbsfilet salzen und pfeffern und in Olivenöl von allen Seiten anbraten. Im Rohr bei 100° C Umluft für etwa 20 Minuten (bis zu einer Kerntemperatur von 55° C) garen, rundherum einmal abflämmen und anschließend im Kühlschrank auskühlen lassen.
- 2.** Für die Räucherfischcreme zuerst die Schalotten und den Knoblauch fein schneiden und in Olivenöl anschwitzen, den Räucherfisch (etwas zerkleinern) und Kräuter (Rosmarin und Thymian) begeben und mit der Suppe auffüllen. Einmal alles aufkochen lassen und 20-25 Minuten ziehen lassen.
- 3.** Nun die Kräuter entfernen und mit der Mayonnaise und der Creme fraîche zu einer feinen Creme mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken.
- 4.** Das Milchkalbsfilet aus dem Kühlschrank nehmen und dünn aufschneiden. Anschließend mit der Räucherfischcreme bedecken.
- 5.** Die Salate waschen und trocken-schleudern. Dann kleinzupfen, ein paar frische Kapern dazu mischen und mit Walnussöl, Apfel-Balsamico, Salz und Pfeffer marinieren.
- 6.** Zum Schluss die marinierten Salate auf der Räucherfischcreme anrichten und mit gerösteten Walnüssen, Basilikum-Öl und den frittierten Minikapern servieren.