

  
Gasthof Krone  
präsentiert

# Kalbsfilet

**MIT SPARGEL, SELLERIEPÜREE, EINGELEGTEN FICHTENSPROSSEN UND KARTOFFEL-ZITRONENTHYMIAN-SCHNITTE**  
(für 4 Personen)



**KÜCHENCHEF ERIK METZGER  
VOM GASTHOF KRONE IN WALDENBUCH**

Erik Metzger war der jüngste Küchenchef in der Geschichte des Guide Michelin, der mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurde. Seine klassische französische Küche wird auch von internationalen und regionalen Einflüssen geprägt und ist von moderner Kreativität, Fantasie und Liebe zum Detail gekrönt. Seine hohen Anforderungen verlangen höchste Qualität und Respekt vor jedem einzelnen Produkt – das ist sein Maßstab und steht für ihn an erster Stelle

## FÜR DAS KALBSFILET

600–650 g	Kalbsfilet
400 ml	Kalbsfond
200 ml	Rotwein
4 EL	Öl
4 EL	Butter
	Rosmarin und Thymian
Prise	Salz und Pfeffer aus der Mühle

## FÜR DAS ZITRONENGEL

175 g	Zucker
175 ml	Wasser
175 ml	frisch gepresster Zitronensaft
17 g	Agar

Die Zutaten alle zusammen in einen Topf geben und circa 5 Minuten aufkochen lassen. Die Flüssigkeit 24 Stunden kalt stellen und am nächsten Tag mit einem Mixer fein pürieren. Zusammen mit der Kartoffel-Zitronenthymian-Schnitte und den Fichtensprossen auf dem Teller anrichten.

Dieses muss schon am Vortag vorbereitet werden

## ZUBEREITUNG DES KALBSFILETS

Kalbsfilet parieren (Entfernen von Sehnen und Fettanteilen) und mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten, bis die Poren geschlossen sind. Das Filet gleich herausnehmen und in eine feuerfeste Backform geben. Den Bratensatz in der Pfanne mit 400 ml Kalbsfond und 200 ml Rotwein ablöschen und alles bei mittlerer Hitze leicht einköcheln lassen. Vor dem Servieren mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Filet in den vorgeheizten Backofen (140 °C) geben und dort bis zu einer Kerntemperatur von 50 Grad ziehen lassen (ca. 15–20 min). Das Filet aus der Backform heben, grob in Alufolie einschlagen und circa 5 Minuten ruhen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin, Thymian und die Medaillons hinzugeben und kurz bei mittlerer Hitze nachbraten. Mit Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Das Filet vor dem Servieren in gleich große Tranchen schneiden und auf dem Teller anrichten.

## FÜR DIE FICHTENSPROSSEN

500 ml	Wasser
200 ml	Brandweinessig
150 g	Honig
Prise	Salz, Pfeffer

eine Handvoll Fichtensprossen

diese müssen schon am Vortag vorbereitet werden

Die Zutaten alle zusammen in einen Topf geben und circa 5 Minuten aufkochen lassen. Die Flüssigkeit mit den Sprossen in ein Einmachglas geben und mit einem Deckel verschließen. Das Glas auskühlen und circa 24 Stunden durchziehen lassen. Zusammen mit der Kartoffel-Zitronenthymian-Schnitte und dem Zitronengel auf dem Teller anrichten.

## FÜR DIE KARTOFFEL ZITRONENTHYMIAN-SCHNITTE

1,2 kg	mehlige Kartoffeln	50 g	Grieß
75 g	Mehl	150 g	Vollei
150 g	Eigelb	Bund	Zitronenthymian
Prise	Salz, Pfeffer, Muskatnuss	100 g	Butter

Die geschälten Kartoffeln in kaltes, leicht gesalzenes Wasser geben und den Topf zum Köcheln bringen. Wenn die Kartoffeln gar sind (je nach Größe ca. 15 min), aus dem Wasser nehmen und mit einer Kartoffelpresse warm in eine Rührschüssel drücken. Den Zitronenthymian vom Stängel abziehen und klein hacken. Den Thymian mit den übrigen Zutaten und Gewürzen zur Kartoffelmasse geben und alles kräftig durchkneten. Eventuell noch einmal mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Eine Auflaufform mit Frischhaltefolie auslegen und die Masse darauf gleichmäßig verteilen und glatt streichen. Die Masse mit Folie bedecken. Die Auflaufform in den Dampfgarer geben und bei 95 Grad für 25 Minuten garen. Die gebackene Schnitte aus dem Dampfgarer nehmen, auskühlen lassen und auf ein Brett stürzen. Die Folie entfernen und die Masse in gleich große kleinere Schnitten schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schnitten gleichmäßig von allen Seiten anbraten. Alternativ können die Schnitten auch in einer Fritteuse ausgebacken werden. Wenn die Kartoffel-Zitronenthymian-Schnitten goldbraun sind, herausnehmen und auf dem Teller mit anrichten.

## FÜR DAS SELLERIEPÜREE

2	ganze Sellerieknollen
150 g	Butter
500 ml	Milch
Prise	Pfeffer, Salz

Die Knollen waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Milch in einem Topf zum Köcheln bringen und die Würfel hineingeben. Wenn der Sellerie gar ist (je nach Größe ca. 10 min), die Butter hinzugeben und mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den übrigen Zutaten auf dem Teller anrichten.

## FÜR DEN WEISSEN STANGENSPIRGEL

500 g	geschälter Spargel
1	Zitrone
3 Stängel	Estragon
200 g	Spargelfond

Den Spargelfond mit Estragon und der ausgepressten Zitrone im Topf zum Kochen bringen. Die Enden des Spargels erneut abschneiden und den Spargel gründlich schälen. Nun in den Topf legen und circa 8 bis 10 Minuten leicht siedeln lassen.



Text und Fotos: Gasthof Krone