

GRÜN & WÜRZIG

Frühlingsbote aus dem Wald: Bärlauch. Der wilde Knoblauch ist nicht nur sehr gesund, er lässt sich auch vielseitig verwenden. Zwei Rezeptideen.



KALBSMEDAILLONS MIT BÄRLAUCHSOSSE

1 Möhren und Rüben schälen, dicke Exemplare längs halbieren. Kartoffeln waschen, schälen und längs vierteln. Möhren, Rüben und Kartoffeln in einen Dämpfeinsatz geben, salzen. Gemüsefond aufkochen, Dämpfeinsatz daraufsetzen und das Gemüse zugedeckt 20 Minuten dämpfen.

2 In der Zwischenzeit Bärlauch und Petersilie waschen und trocknen. Bärlauch in Streifen schneiden, Petersilie grob hacken, mit Öl mischen. Zuckerschoten putzen und diagonal halbieren, 2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Erbsen für die letzten 5 bis 8 Minuten im Gemüse mitdämpfen. Gemüse und Zuckerschoten

mischen, warm stellen. 250 ml vom Fond mit den Orangenzesten aufkochen.

3 Kalbsfilet in 4 gleiche Medaillons schneiden, im Fond bei milder Hitze 8 Minuten pochieren, einmal wenden. Im übrigen heißen Fond 80g der gedämpften Kartoffeln mit Bärlauch-Petersilien-Öl, Meerrettich und Eigelb pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Soße durch ein feines Sieb passieren und ohne zu kochen erwärmen. Medaillons mit Gemüse und Bärlauchsoße anrichten.

Zeitaufwand: 60 min (ohne Kochzeiten), pro Portion: 527 kcal, 2205 kJ

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g schlanke Möhren
- 250 g Mairübchen
- 900 g mittelgroße Kartoffeln
- 500 ml Gemüsefond
- 80 g wilder oder 100 g Zucht-Bärlauch
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 EL Traubenkernöl
- 100 g Zuckerschoten
- 150 g TK-Erbsen
- Zesten von 1 unbehandelten Orange
- 500 g Kalbsfilet
- 50 g frisch geriebener Meerrettich
- 1 Eigelb
- 2 bis 3 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer