

## „Frühlingserwachen“

### *Mit Wildkräutern pochiertes Kalbsfilet auf Ragout von Frühlingsmorcheln und Spargel*

#### Rezept für 4 Personen:

##### **Für die Frühlingsmorcheln:**

200g frische Morcheln  
1 Schalotte  
100ml Portwein, weiß  
20g Butter

Die Morcheln putzen und die groben Stiele entfernen. In einem Topf etwas Butter erhitzen und die fein gewürfelten Schalotten glasig schwitzen. Die Morcheln zugeben, würzen und mit der Hälfte des Portweins ablöschen. Wenn der Wein verdunstet ist noch etwas Butter zugeben und die Morcheln noch mal etwas darin dünsten lassen. Dann den restlichen Port zugeben und wiederum einkochen lassen. Dann die Morcheln beiseite stellen.

##### **Der Spargel:**

600g Spargel

Den Spargel wie gewohnt schälen. Dann am besten mit einem Küchenhobel in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Die Köpfe können als Dekoration separat gekocht werden. Die Spargelscheiben in einen kalten Topf geben und mit einer Prise Zucker und etwas Salz würzen und gut vermischen. Beiseite Stellen.

##### **Das Kalbsfilet:**

4 Portionen Filet  
verschiedene Wildkräuter

Das Kalbsfilet in der gewünschten Größe beim Metzger portionieren lassen und darauf achten, dass wirklich alle Sehnen entfernt wurden.

Alles was man an Wildkräutern auf der Wiese findet klein schneiden und in einen tiefen Teller geben. Die Filetstücken mit Salz und Pfeffer würzen und dann in der Kräutermischung rollen, so dass die gesamte Oberfläche damit bedeckt ist.

Nun jedes Stück für sich zunächst fest in Frischhaltefolie, danach in Alufolie einwickeln.

Einen ausreichend großen Topf mit Wasser zum kochen bringen und die Filets ca. 12 bis 14 Minuten darin garen. Anschließend 5 bis 10 min bei 60°C im Ofen ruhen lassen.

##### **Anrichten:**

Der mit Salz und Pfeffer marinierte Spargel hat nun Wasser verloren und kann jetzt unter Zugabe von etwas Butter im eigenen Saft gedünstet werden. Nach bereits 2 bis 3 Minuten ist der Spargel gar. Die Morcheln zufügen. Ein paar geschnittene Wildkräuter geben dem Ganzen den letzten Schliff.

Das Ragout mittig anrichten und das ausgepackte und halbierte Kalbsfilet obenauf legen. Als Beilage eignen sich selbst gemachte Gnocchis oder auch ein schönes Kartoffelpüree.