

Frischlingsfilet mit Kirschkirschpfeffersosse und Rosenkohlblättern, dazu Nusspolenta

Fleisch:

Ca. 400,0 ausgelöstes, pariertes Frischlingsfilet, (die Parüren zur Seite stellen) rundherum salzen und pfeffern und in sehr heissem Olivenöl von allen Seiten braun anbraten. Das Fleisch ist gar (rosa), wenn es auf Fingerdruck leicht nachgibt. Man kann das Filet zum Warmstellen fest in Alufolie einwickeln und bei 70°C im Backofen lassen. Bitte nicht Umluft. Es gart bei der Temperatur nicht nach, sondern bleibt rosa.

Sosse:

1 Glas Schattenmorellen, Olivenöl.
2 Schalotten, 1 kl. Möhre, 50,0 Sellerie, 1 El. Tomatenmark, Salz und Pfeffer.
Ein Paar grüne Pfefferkörner.

Die Parüren evtl. auch Wildknochen, wenn man hat, mit dem Röstgemüse anbraten, Tomatenmark dazugeben und mit 0,5 Ltr. Brühe ablöschen. Ca. 2 Std. köcheln lassen.

Schattenmorellensaft in einen Topf geben und fast vollständig einkochen. Die Frischlingssosse und die Pfefferkörner dazugeben, event. noch etwas einkochen lassen, abschmecken und zum Schluss die Kirschen dazugeben.

Rosenkohlblätter:

Vom Rosenkohl die Blätter ablösen und in Butter schwenken. Mit Salz Pfeffer und Muskat würzen, dann mit Sahne auffüllen (Menge entscheiden Sie selbst) und sämig einkochen.

Polenta:

0,25 Ltr. Sahne, 0,25 Ltr. Milch, 100,0 Polenta, 2 Eigelb, 20,0 gemahlene und in einer Pfanne ohne Fett geröstete Haselnüsse.
Milch und Sahne aufkochen, Polenta dazugeben und ca. 10 Min. ziehen lassen. Eigelb und Nüsse kräftig unter den Polentabrei rühren, sodass eine homogene Masse entsteht. Eventuell mit Brühe etwas auflockern, wenn zu fest.

Guten Appetit

Heide Langheim