

Gesunde Gaumenfreuden

Gniffke empfiehlt: Filet vom Kalb mit Lauchpolenta, Kürbis und würzigen Champignons



Holger Gniffke

FOTO: CHRISTOPH HÄGER/STEFFEN



Ernährungsexperte Holger Gniffke von der DLE GmbH Penzlin kocht ein herbstliches Gericht aus cremiger Lauchpolenta, gebackenem Ofenkürbis, würzigen Champignons und geschmortem Kalbsfilet für Sie:

1. Lauch putzen, längs halbieren und waschen. Lauch trocken tupfen und in feine Stücke schneiden. 10 g Butter in einer Pfanne erhitzen, den Lauch darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute dünsten. Dann beiseite stellen. Knoblauch pellen und mit dem Messerrücken etwas andrücken. In einem Topf Milch, 1/2 l Wasser, Lorbeerblatt, 1 Tl Salz, Pfeffer und Butter unter Rühren aufkochen. 10 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen, Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen. Den Maisgrieß einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. 20 Minuten bei milder Hitze quellen lassen, dabei mehrmals durchrühren. Lauch

nach 10 Minuten Quellzeit hinzugeben.

2. Kalbsfiletmedaillons mit den Speckscheiben umwickeln und mit Garn zusammenbinden. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons mit dem Thymian darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 1 Minute anbraten. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) auf der 1. Schiene von unten 12-15 Minuten zu Ende garen.

3. Für die Kürbismarinade die Rosmarinnadeln vom Zweig streifen und fein schneiden. Knoblauch hacken. Rosmarin und Knoblauch mit Orangensaft und Olivenöl verrühren. Kräftig mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Kürbis halbieren, entkernen und die Hälften in jeweils 4 Spalten schneiden. Jede Spalte in 6-8 Stücke schneiden, in eine Schale geben und mit der Marinade übergießen. 1 Stunde marinieren, dabei oft umrühren. Champignons putzen. Abgedeckt beiseite stellen.

4. Kürbisstücke mit der Marinade auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten garen. Inzwischen Butter in einer Pfanne erhitzen. Champignons darin

bei starker Hitze in 3-4 Minuten goldbraun braten. Salzen und pfeffern.

5. Kalbsfilet mit Lauch-Polenta, Ofenkürbis und Champignons auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Kalbsfilet mit Lauch-Polenta:

- 4 Kalbsmedaillons, (à 140 g)
- 4 Scheiben durchwachsener Speck, (à 10 g)
- Salz, Pfeffer
- 2 El Rapsöl
- 10 g Butter
- 6 Stiele Thymian
- Küchengarn

- 200 g Lauch
- 40 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 l Milch
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer
- 180 g Polentagrieß

Ofenkürbis und Champignons:

- 1 Rosmarinzwig
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml frisch gepresster Orangensaft
- 80 ml Olivenöl
- Chiliflocken
- Salz, Pfeffer
- 700 g Hokkaido-Kürbis
- 200 g braune Champignons
- 30 g Butter