

Johann Lafer | Kalbsfilet auf Tomaten-Fenchel-Gemüse und Fregola Sarda

 happy-mahlzeit.com/2021/09/08/johann-lafer-kalbsfilet-auf-tomaten-fenchel-gemuese-und-fregola-sarda

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Kalbsfiletmedaillons à 180 g
- 1 EL Olivenöl
- 4 Stiele Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Fregola Sarda
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer

Für das Gemüse:

- 100 g Kirschtomaten
- 1 Fenchel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Gemüsefond
- 100 ml Tomatensaft
- 1 TL Zucker
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 120°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Fregola Sarda in leicht gesalzenem, kochendem Wasser ca. 12 Minuten al dente garen, abgießen und abtropfen lassen.

Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von beiden Seiten 1 – 2 Minuten anbraten. Knoblauch abziehen und halbieren. Thymian und Knoblauch mit in die Pfanne geben. Anschließen im Backofen 10 Minuten garen.

Den Fenchel waschen, trockentupfen, halbieren, den Strunk entfernen. Das Fenchelgrün aufbewahren. Die Hälften in dünne Spalten schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Den Fenchel darin ca. 2 Minuten anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Gemüsefond und Tomatensaft aufgießen. Den Sud mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Kirschtomaten waschen, halbieren, zugeben und 1 – 2 Minuten weiter köcheln lassen.

Fregola Sarda im restlichen Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fenchelgrün fein schneiden. Das Tomaten-Fenchel-Gemüse auf Tellern verteilen, Fregola Sarda um das Gemüse verteilen und je 1 Kalbsfilet darauf legen.

Rezept: Johann Lafer

Quelle: Die Küchenschlacht vom 23. September 2016

Episode: Finale / Final-Hauptgericht