

Gebackene Karotten mit kurz gebratener Roulade und Schoko-Schmorsauce



Karotten aus dem Ofen schmecken völlig anders als gebraten, denn das Wasser bleibt in der Karotte. Zur geschmacksintensiven Karotte gesellt sich eine Roulade, gefüllt mit kräftigem Bergkäse und Nüssen – so haben Sie den Klassiker garantiert noch nie gegessen. Dunkle Schokolade rundet das Sößchen ab. Fertig ist ein richtig feiner Zwischengang, kann auch als Hauptspeise gereicht werden.

Zutaten (2 Personen)

- 1 Bund junge (Bio)Karotten mit Grün
- 300 g Kalbsfilet
- 100 g Gruyère am Stück
- 100 g Walnüsse
- 100 g Haselnüsse
- 50 g Bitter-Schokolade, am besten 100 %
- 0,5 g Safran
- 200 ml dunkler Kalbsfond
- 2 EL Rapsöl
- 4 EL Butter
- 150 ml Rosé, trocken
- 1 Bund Rosmarin
- 1 TL Rohrzucker
- 1 TL weißer Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Wal- und Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Kurz abkühlen lassen und fein hacken. 1 EL gehackte Nüsse zum Garnieren aufbewahren.
- Karotten schälen und ca. 2 cm Grün an der Karotte dranlassen. Das restliche Grün nicht wegschmeißen, es dient noch zur Garnierung. Karottengrün nur waschen und trockenschleudern.
- In einer backofengeeigneten Pfanne 2 EL Butter und 1 EL Öl erhitzen. Die jungen Karotten im Ganzen hineingeben, mit einer Prise Rohrzucker und Salz würzen und kurz andünsten lassen.
- Nach ca. 2-3 Minuten mit 50 ml Rosé ablöschen, anschließend 15 Minuten bei 180°C im Ofen weiter schmoren lassen.
- Kalbsfilets im Schmetterlingsschnitt aufschneiden: Dazu ein Medaillon in der Hälfte einschneiden und dann wie Schmetterlingsflügel aufklappen. Anschließend plattieren – also platt klopfen. Mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen.
- Rosmarinzweige anspitzen. Mit ihnen werden die Rouladen fixiert.
- Käse grob reiben, zusammen mit den gerösteten Wal- und Haselnüssen die Medaillons befüllen und zusammenrollen. Mit dem gespitzten Rosmarin fixieren.
- 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, 1 EL Öl hinzugeben. Rouladen kurz, aber scharf von allen Seiten anbraten und dann weitere 15 Minuten mit Deckel bei geringer Temperatur schmoren lassen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen.
- Fleischsud mit 100 ml Rosé ablöschen, kurz einkochen lassen. Kalbsfond und Zucker hinzugeben. Die Sauce bei niedriger Temperatur kurz köcheln lassen, zum Schluss die Bitterschokolade dazugeben, damit sie nicht gerinnen kann und mit 1 EL kalter Butter abbinden, sodass eine sehr cremige Konsistenz entsteht und die Sauce fein glänzt.
- Rouladen in ca. 2 cm dicke Scheiben aufschneiden. Auf einem Teller Rouladen-Scheiben und Karotte abwechselnd platzieren. Etwas Sauce gleichmäßig darüber verteilen und mit Karottenkraut und Nüssen garnieren.