

Pochiertes Petit Tender im Randensud mit Kartoffeln



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h

 Aktivzeit: 1 h

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 2** Petit Tender vom Schweizer Rind, je ca. 300 g
- 800 g** Randen
- 5 dl** Randensaft
- 8 dl** Hühnerbouillon
- 2** Lorbeerblätter
- 1 EL** schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2** Nelken
- 600 g** Raclette-Kartoffeln
- 2 EL** HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 2 dl** Balsamicoessig
- 1 TL** Salz
- 1 Bund** Dill
- 0.5** Knoblauchzehe
- 200 g** saurer Halbrahm
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Paprika

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 645** kcal
- 42 g** Eiweiss
- 68 g** Kohlenhydrate
- 21 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

Zubereitung

- 1** Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2** Randen schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne Randensaft, Bouillon, Lorbeer, Pfeffer und Nelken aufkochen. Randen beifügen und 15 Minuten kochen lassen.
- 3**

Kartoffeln waschen und in einer Pfanne in Öl zuerst 15 Minuten zugedeckt, dann nochmals etwa 20 Minuten ohne Deckel goldbraun braten. Am Schluss salzen.

- 4 Randen mit einer Lochkelle aus dem Sud heben und in eine Pfanne geben. Etwas Sud beifügen und die Randen zugedeckt warmhalten.
- 5 Balsamico und Salz in den restlichen Sud geben und alles nochmals aufkochen. Das Fleisch beifügen, Hitze reduzieren, die Temperatur zwischen 65 und 70 °C halten. Das Fleisch 8?10 Minuten ziehen lassen.
- 6 Dill hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Beide Zutaten mit dem Sauerrahm verrühren und diesen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- 7 Fleisch aus dem Sud heben und aufschneiden. Mit Kartoffeln, Randen und Sauce anrichten und servieren.