Pochiertes Petit Tender im Randensud mit Kartoffeln

Meine Wahl.

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.