


Kalbsfilet am Stück niedergaren



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 40 min

 Aktivzeit: 10 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 800 g** Filetmittelstück vom Schweizer Kalb
- 2 EL** Öl
- 4** Salbeiblätter
- 60 g** Butter, in kleinen Stücken
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Nudeln und Salat) enthält ca.:

- 407** kcal
- 43 g** Eiweiss
- 0 g** Kohlenhydrate
- 26 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Kalbfleisch ist besonders bekömmlich:

Es ist zart, fettarm und leicht verdaulich. Ausserdem enthält es viel hochwertiges Eiweiss, B-Vitamine, Eisen und Zink.

Zubereitung

- 1** Kalbsfilets 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank holen. Ofen mitsamt der Ofenform auf 80 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 2** Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig ist wie Wasser, Filet hineinlegen. Während 3–4 Minuten rundum anbraten, bis es schön goldbraun ist. Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit kein Fleischsaft austritt.
- 3** Filet in die vorgewärmte Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. An der dicksten Stelle Fleischthermometer hineinstecken, sodass die Spitze etwa in der Mitte des Filets ist.

4 Butter und Salbeiblätter auf das Fleisch legen und Form in die Mitte des vorgeheizten Ofens stellen. Thermometer auf 60 °C einstellen.

5 Nach ca. 1,5 Stunden sollte das Filet die gewünschte Kerntemperatur von 60° C erreicht haben. Fleisch aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und sofort servieren.

Dazu passen Teigwaren und Salat.