Pochiertes Kalbsfilet auf buntem Salat

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 20 min
Aktivzeit: 1 h
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

1	Filet vom Schweizer Kalb, ca. 600 g
3 Zweige	Sellerie
1 Bündel	Frühlingszwiebeln
1.5 l	Gemüsebouillon
0.5 Bund	Thymian
0.5 Bund	Rosmarin
2 Blätter	Lorbeerblätter
6	schwarze Pfefferkörner
500 g	Rüebli
1	Schalotte
2 EL	Rapsöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1	grüner Salat
150 g	Jungsalat
2 EL	Sonnenblumenkerne
1 Bund	glatte Peterli
1 Bund	Schnittlauch
1	Zitrone
2 TL	Honig
4 EL	Olivenöl

Nährwerte

1 Portion (ohne Sauerteigbrot) enthält ca.:

495	kcal
39 g	Eiweiss
24 g	Kohlenhydrate
26 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei
Low Carb

Beschwipst!

Für ein besonderes Aroma Kalbsfilet mit Noilly Prat beträufeln und in Folie gewickelt über Nacht marinieren.

Zubereitung

1 Kalbsfilet 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Für den Sud Stangensellerie und Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Ca. 1,5–2 Liter Gemüsebouillon in einem Topf, der Grösse des Filets entsprechend, zum Kochen bringen. Vorbereitetes Gemüse, Thymian und Rosmarin, Lorbeer und Pfefferkörner zugeben. Hitze reduzieren und knapp unter dem Siedepunkt (ca. 75 °C) halten.

2 Kalbsfilet hineingeben und 20 Minuten ziehen lassen.

3 In der Zwischenzeit Rüebli schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln und im Rapsöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Rüebli zugeben und unter gelegentlichem Schwenken, 10 – 12 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Kalbsfilet nach Ende der Garzeit aus dem Sud nehmen und in Folie gewickelt ruhen lassen. 6 dl vom Sud in eine Pfanne geben und auf einen Drittel einkochen lassen. Salat waschen und trocken schleudern. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Schnittlauch und Peterli grob schneiden.

5 Eingekochten Sud mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Vorsichtig mit Rüebli, Kräutern und Salat mischen.

6 Kalbsfilet in sehr dünne Scheiben schneiden, auf den Salat geben und servieren.

Dazu passt geröstetes Sauerteigbrot.