

Pochiertes Kalbsfilet auf buntem Salat



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 Rüeblen
- 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

Zubereitung

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.

- 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 Rüeblen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln und im Rapsöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Rüeblen 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 Rüeblen, Kräutern und Salat mischen.
- 6 Kalbsfilet in sehr dünne Scheiben schneiden, auf den Salat geben und servieren.
Dazu passt geröstetes Sauerteigbrot.