Kalbsfilet mit Morchelrahmsauce

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 30 min

Aktivzeit: 30 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

Zutaten

600 g	Filet vom Schweizer Kalb
20 g	getrocknete Morcheln
1	Schalotte
40 g	Bratspeck
2 TL	Butter
1 dl	trockener Weisswein
2 dl	Gemüsebouillon
1 dl	Vollrahm
2 EL	Orangensaft
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
2 Zweige	Peterli
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

381	kcal
36 g	Eiweiss
4 g	Kohlenhydrate
23 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Tipp

Morchelrahmsauce passt auch bestens zu Pouletbrust und Geschnetzeltem.

Zubereitung

1. Kalbsfilet 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Morcheln gut abspülen und in einer Tasse warmem Wasser 10 Minuten einweichen. Schalotte schälen und fein würfeln. Bratspeck in feine Streifen schneiden. Morcheln aus dem Einweichwasser nehmen (dieses nicht wegschütten), gut ausdrücken und fein schneiden.

3. Morcheln, Schalottenwürfel und Bratspeck in einer Pfanne in der heissen Butter andünsten. Weisswein dazugeben und einkochen lassen. Mit Bouillon und Rahm auffüllen, Orangensaft und Einweichwasser durch ein feines Sieb dazugeben und alles cremig einkochen lassen.

4 Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Kalbsfilet hineingeben und rundherum 3 Minuten anbraten. Auf mittlere Hitze reduzieren und das Kalbsfilet in 8–10 Minuten rosa braten. In Folie gewickelt ruhen lassen.

5 Morchelrahmsauce in die Bratpfanne geben, Bratensatz lösen, Peterli von den Stielen zupfen, fein schneiden und zugeben. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Filet aus der Folie nehmen, entstandenen Fleischsaft zur Sauce geben, Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Dazu passen Kartoffelgratin und gedünsteter Kohlrabi.