Kalbskotelett mit Estragon sous-vide gegart

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Aktivzeit: 40 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

4	Koteletts vom Schweizer Kalb à je ca. 200 g
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Bund	Estragon
2	Bundzwiebeln
250 g	Cherrytomaten
80 g	Oliven
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
300 g	Risottoreis
3 dl	trockener Weisswein
7.5 dl	Gemüsebouillon
50 g	Sbrinz
80 g	Butter

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

884	kcal
44 g	Eiweiss
66 g	Kohlenhydrate
44 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Alles aus einem Beutel

Es geht auch ohne Anbraten am Schluss: In diesem Fall gibst du das Fleisch einfach zum Gemüse in den Beutel und vakuumierst alles zusammen. Dadurch verbinden sich beim Sous-vide-Prozess die Aromen wunderbar.

Zubereitung

1. Kalbskoteletts kräftig mit Pfeffer würzen, grosszügig mit Estragon belegen, nebeneinander in einen oder mehrere kochfeste Plastikbeutel geben und vakuumieren. Bundzwiebeln und Cherrytomaten waschen und mit den Oliven in einen separaten Plastikbeutel geben und ebenfalls vakuumieren.

2. Sous-vide-Stab in einem grossen Topf mit reichlich Wasser vorbereiten und auf 61 °C aufheizen. Beutel mit den Koteletts hineingeben und zugedeckt für insgesamt 75 Minuten garen lassen. Nach 45 Minuten Garzeit den Beutel mit dem Gemüse ins Wasser geben.

3 In der Zwischenzeit für das Risotto die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Beides im Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Reis zugeben und unter Rühren ebenfalls glasig dünsten. Mit der Hälfte des Weins ablöschen, einkochen lassen, dann mit der anderen Hälfte des Weins wiederholen.

4 Jetzt nach und nach immer so viel Bouillon zugeben, dass der Reis leicht bedeckt ist. Unter Rühren ca. 20–25 Minuten köcheln lassen, bis der Reis cremig ist. Sbrinz fein reiben und mit weniger als der Hälfte der Butter unter den Reis mischen.

5 Koteletts aus dem Beutel nehmen. Restliche Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und das Fleisch von jeder Seite 1 Minute anbraten.

6 Gemüse aus dem Beutel nehmen und alles zusammen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Nach Belieben salzen.