

Pochiertes Kalbsfilet

IM WIRSING-BIRNEN-GEMÜSE UND GEBRATENEN STECKRÜBEN



Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Utensilien: Brett, Messer, Topf, Pfanne, Sieb

Zubereitung:

1. Backofen vorheizen (E-Herd: 140°C/ Umluft: 115°C). Thymian waschen und trocken schütteln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Tomatenmark zufügen und kurz mitrösten. Anschließend mit Kalbsfond ablöschen. Thymian zugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in den Fond geben und ca. 20 Minuten abgedeckt im Ofen garen.

2. Steckrübe schälen und in kleine Würfel schneiden. Wirsing waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Schalotten schälen, vierteln und in Spalten schneiden.

Zutaten für 4 Personen:

2 Stiele	Thymian
2	Zwiebeln
2 EL	Rapsöl
2 EL	Tomatenmark
Salz	
Pfeffer	
ca. 800 g	Kalbsfilet
½	Steckrübe
½	Wirsing
2	Birnen
4	Schalotten
2 EL	Butter
Muskatnuss, gerieben	
½ Bd.	Petersilie
½ Bd.	Schnittlauch
2 EL	Speisestärke

Von Lacroix benötigen Sie:

800 ml	Lacroix Kalbs Fond
--------	--------------------

Butter in einem Topf schmelzen und Steckrübe darin ca. 5 Minuten anbraten. Restliches Gemüse zugeben und ca. 6 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüse zugedeckt warmhalten.

3. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und hacken. Schweinefilet aus dem Fond nehmen und in den Kräutern wälzen. Filet in vier Medaillons schneiden. Speisestärke mit etwas Wasser verrühren. Fond durch ein Sieb gießen und mit Stärke binden. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Dazu empfehlen wir gebratene Rosmarin-Kartoffeln als Beilage.