Tafelspitz mit Fenchelsalat

sous-vide gegart, mit Thymian-Croûtons und Himbeeren

(für 4 Personen)

Kalbstafelspitz

700 g Kalbstafelspitz
1 Teelöffel grobes Meersalz
1/4 Teelöffel geschroteter, schwarzer Pfeffer
50 g Butter in Stückchen
2 Esslöffel Butterschmalz

Fenchelsalat

2 Fenchelknollen
3 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker
1 Dose weiße, kleine Bohnen (400 g)
1/2 Charentais-Melone
1 Handvoll grob gehackte Walnusskerne

Himbeerdressing

150 g frische Himbeeren
50 ml Walnussöl
50 ml milder Weißweinessig
1 Teelöffel Honig
Salz, Pfeffer

Thymian-Croûtons

2 Scheiben Roggenbrot
1 kleiner Bund Thymian
2 Esslöffel Olivenöl
1/2 Teelöffel Salz

Foto: KDK/Deutsches Kalbfleisch/Merle Weidemann

Den **Tafelspitz** waschen und sorgfältig trocken tupfen. Das Sous-Vide-Wasserbad auf 56 °C vorheizen.

Den Tafelspitz rundherum salzen und pfeffern, mit Butterstückchen in einen Vakuumierbeutel geben und versiegeln. Den Tafelspitz für 3 Stunden in das Wasserbad vollständig einlegen.

Den Beutel aufschneiden, das Fleisch herausnehmen. Eine kleine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, das Fleisch darin sehr kräftig von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auskühlen lassen und bis etwa 1/2 Stunde vor dem Servieren abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren, dann in möglichst dünne Scheibchen schneiden.

Für den **Fenchelsalat** die Fenchelknollen putzen und auf einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Fenchelscheiben darin einige Minuten kräftig anbraten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die Bohnen abtropfen lassen. Aus der Melone mit einem Ausstecher kleine Kugeln formen. Fenchel, Bohnen und Melonen in einer Schüssel vermengen. Walnüsse zufügen.

Für das **Dressing** Himbeeren sehr fein pürieren, mit Öl, Essig und Honig mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch einmal pürieren, damit das Dressing cremig wird.

Für die **Croûtons** Brot in Würfel schneiden. Thymianblättchen abzupfen. Beides in einer Pfanne mit heißem Olivenöl unter Rühren rösten, salzen und auf Küchenkrepp entfetten.

Zum **Servieren** Fenchelsalat auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln. Das in Scheiben geschnittene Fleisch und die Thymian-Croûtons auf die Teller verteilen.

KDK
KONTROLLGEMEINSCHAFT DEUTSCHES KALBFLEISCH

Besser von hier: KDK – das Gütesiegel für sicheres, gesundes Fleisch und höchsten Genuss.

Infos rund um deutsches Kalbfleisch und weitere köstliche Kalbfleischrezepte finden Sie unter **www.deutsches-kalbfleisch.de**

Gefördert durch:
Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen