

Zart, fein und köstlich

Kalbfleisch

Kalbsfilet

Sous vide gegart

(für 4 Personen)

Für das Filet:

1 Kalbsfilet (etwa 1 kg)
1 Zweig Rosmarin oder Thymian
2 Stiche Butter
Meersalz
Pfeffer

außerdem:

Butterschmalz zum Braten
2 Zweige frischer Rosmarin oder Thymian
1 Esslöffel Butter



Das Kalbsfilet vom Fett und den Sehnen befreien und die Silberhaut entfernen.

Das Filet etwas salzen und pfeffern. Mit dem Rosmarin- oder Thymianzweig sowie Butterstückchen in einen Vakuumierbeutel geben, mit einem Vakuumiergerät die Luft absaugen und das Filet einschweißen.

Ein Wasserbad in einem Sous-Vide-Gerät, mit einem Sous-Vide-Stick oder in einer Küchenmaschine mit Heizmöglichkeit auf 54 °C erhitzen. Das Filet hineinlegen und mindestens 90 Minuten darin garen.

Das Filet aus dem Wasserbad nehmen und den Beutel aufschneiden, entnehmen und trocken tupfen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Filet von allen Seiten darin anbraten. Kräuter und Butter zugeben. Die Herdplatte etwas zurückschalten und das Filet immer wieder mit der schäumenden Butter begießen. Nach etwa 3 Minuten das Fleisch aus der Pfanne nehmen, schräg in Scheiben schneiden und servieren.

Tipp:

Zum Filet Schwenkkartoffeln und Spitzkohlgemüse reichen.



Besser von hier: KDK – Kalbfleisch aus Deutschland steht für höchsten Genuss und für gesunde Ernährung.

Weitere 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