

In Bergheu pochiertes Kalbsfilet

(Für 4 Personen)

1 Bund Suppengemüse
1 Zwiebel
1 Zweig Thymian
1-2 Hände Bergheu (oder ersatzweise 1-2 EL Kräutertee)
2 Lorbeerblätter
2 EL weißer Balsamico-Essig
300ml Weißwein
Salz, Pfeffer
800g Kalbsfilet
4 EL Olivenöl
Schnittlauch, Estragon, Minze
Gemüse und Zwiebel klein schneiden mit Thymian, Heu, Lorbeer, Essig, Wein, Salz und Pfeffer und 400ml Wasser in großen Topf geben. Alles 20 Minuten kochen und abkühlen lassen.

Filet salzen, pfeffern. 2 EL Öl erhitzen, Filet darin rundum anbraten. Fleisch in den Sud legen und über Nacht darin marinieren.

Am nächsten Tag Filet aus dem Sud nehmen. Sud 15min kochen, Temperatur reduzieren. Filet in Alufolie legen, bei kleiner Hitze 10min im Sud garen. Herd ausschalten, Filet weitere 20min ziehen lassen.

Filet aus dem Topf nehmen, auswickeln und abkühlen lassen.

Sauce durchsiehen um die Hälfte einkochen, abkühlen lassen. Übriges Öl darunter mixen, Kräuter fein schneiden und unterrühren. Sauce abschmecken. Mit dem lauwarmen Filet, evtl. auf Blattsalat, anrichten.

Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit!

