Rezepte «SRF bi de Lüt – Männerküche» 2019

Kalbsfilet mit Sauce béarnaise, Venere Reis und Ofengemüse

Hauptgericht von Ralph Langenscheidt

Für 4 Personen

Ofengemüse

- 250g verschieden farbige Rüebli, in Schiefel geschnitten
- 1 Zwiebel, grob geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, geschält
- 1 kleiner Kohlrabi, in Stängeli geschnitten
- 1 kleine Zucchini, halbieren, in 2cm dicke Rondellen geschnitten
- 300g Zweig-Cherrytomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 EL Zucker
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 110° Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backreinpapier belegen und bereitstellen. Das Gemüse auf das Blech geben, die Zweig-Cherrytomaten dazulegen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Zucker, Meersalz und Pfeffer bestreuen. Das Backblech in den Backofen schieben und das Gemüse bei 110° Grad 3 Stunden garen lassen. Regelmässig wenden.

Kalbsfilet Sous Vide

- 600-800g Kalbsfilet
- Olivenöl
- ½ Zitrone, abgeriebene Schale
- 4-5 Rosmarinzweige
- 4-5 Thymianzweige
- 2 EL Bratbutter
- grobes Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 5-6 EL Cognac

1 Tag vor der Sous Vide-Zubereitung das Kalbsfilet mit Olivenöl und Zitronenschale einreiben. Das Kalbsfilet in einen Vakuumbeutel legen. Rosmarin- und Thymianzweige dazu legen. Vakuumieren und den Beutel in den Kühlschrank legen.

Am Tag der Verarbeitung den Beutel mit dem Kalbsfilet in den Steamer oder die Sous Vide Pfanne legen. Bei beiden Verfahren das Kalbsfilet mit Wasser bedecken. 1 ½ - 2 Stunden bei 56 Grad garen lassen.

Das Kalbsfilet aus dem Beutel nehmen. In einer Bratpfanne Bratbutter erhitzen. Das Filet rundum zügig anbraten. Ventilator abstellen. Mit Cognac begiessen und flambieren. Das Kalbsfilet mit Alufolie bedecken und 4-5 Min. ruhen lassen.

Venere Reis

- 1-2 EL Olivenöl
- 150g Venere-Reis
- 1 kleine Schalotte, fein geschnitten
- 5 EL Weisswein
- ca. 7dl Gemüsebouillon

Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Venere Reis zugeben und kurz dünsten. Schalotten zugeben und glasig dämpfen. Mit Weisswein ablöschen und diesen einköcheln lassen. Gemüsebouillon zugiessen und bei mittlerer Hitze 45 Min. köcheln lassen. Dabei hin und wieder umrühren. Bei Bedarf weitere Gemüsebouillon zugeben, köcheln lassen bis die Bissstärke stimmt.

Sauce béarnaise

- 1,5 dl Weisswein
- 1 EL Weissweinessig
- 2 Schalotten, in Streifen geschnitten
- 4 Zweiglein Estragon
- 7 Pfefferkörner, gequetscht
- 3 Eigelb
- 150g Butter, kalt, in Stücke geschnitten
- 3 EL Estragon, geschnitten
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Senf

Weisswein, Weissweinessig, Schalottenstreifen, Estragon und gequetschte Pfefferkörner in eine Pfanne geben. Aufkochen und auf ½ dl einkochen lassen. Die Reduktion in eine metallene Wasserbadschale absieben. Die Reduktion auskühlen lassen.

In die Wasserbadpfanne wenig Wasser geben, die Wasserbadschüssel mit der Reduktion und Eigelb hineinstellen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze schlagen, bis die Masse dickflüssig ist. Jetzt unter ständigem Rühren langsam die Butterstücke zugeben. Rühren, bis die Sauce cremeartig ist. Estragon, Pfeffer, Salz, Zitronensaft und Senf zugeben. Sofort servieren.

Anrichten

Das Kalbsfilet mit einem scharfen Fleischmesser in 2-2,5 cm dicke Tranchen schneiden. 2-3 Fleischtranchen auf vorgewärmte Teller anrichten. Mit Sauce béarnaise leicht angiessen. Das Ofengemüse dazu anrichten. Den Venere Reis in einem separaten Schälchen dazu anrichten.