Nah&Frisch

Karin Kaufmann | Professional

Kalbsfilet mit Kräuterseitlingen und Zitronen-Sojasauce

Griaß di Rezepte | Fleischgerichte | Low Carb | Winter



Zutaten

- 600 g Kalbsfilet
- Salz,
- Pfeffermischung aus der Mühle (oder „Scharfer Fünfer“)
- 60 ml Olivenöl
- 2 EL Butterschmalz
- 400 g Kräuterseitlinge, in Scheiben geschnitten
- 4 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 1 Chilischote, entkernt, in feine Scheiben geschnitten
- Chilisalz (oder „Rassiger Doppler“)
- rosa Pfeffer (rosa Beeren)
- Marinade
- FÜR DIE SAUCE:
- 1 unbehandelte Zitrone,
- abgeriebene Schale
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Zucker
- 1 EL Sojasauce

Zubereitung

Schwierigkeit: ●●●○○

Den Backofen mit eingeschobenem Gitterrost auf 80 °C vorheizen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer (oder „Scharfem Fünfer“) würzen. In einer Pfanne in etwas Öl und dem Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten.

Das Fleisch auf den erwärmten Rost legen, ein Backblech darunter einschieben und im vorgeheizten Ofen rund 2 Stunden nachgaren (die Kerntemperatur sollte 59 °C betragen).

In die Pfanne mit dem verbliebenen Bratfett 3 Esslöffel Olivenöl geben und erhitzen. Die Kräuterseitlinge darin anbraten, dann die Zwiebeln dazugeben. Die Hitze reduzieren, Knoblauch und Chili beifügen und weitere 10 Minuten schmoren. Mit Chilisalz (oder „Rassigem Doppler“) und rosa Pfeffer würzen. Für die Sauce Zitronenschale und -saft mit Zucker, Sojasauce und dem restlichen Olivenöl verrühren. Mit Chilisalz abschmecken. Das Filet in Scheiben schneiden und die Pilzmischung daneben verteilen. Mit der Sauce beträufeln. Diese Vorspeise mache ich oft nach einem Fest mit den Resten von Filet oder Rücken vom Kalb, Schwein, Rind oder Wild. Es funktioniert auch mit kleineren Mengen. Je nach Saison ändern sich auch die Pilzsorten.