

## Rezepte «SRF bi de Lüt – Männerküche 2019»

# Kalbsfilet Sous Vide mit Sauce Bearnaise, Venere Reis und Ofengemüse

Hauptgericht von Ralph Langenscheidt

Für 4 Personen

### Ofengemüse

- 250g verschieden farbige Rüebli, quer in grobe Stücke geschnitten
- 1 Zwiebel, sehr grob geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, geschält
- 1 kleines Kohlrabi, in Stängeli geschnitten
- 1 kleine Zucchini, halbieren, in 2cm dicke Rondellen geschnitten
- 300g Zweig-Cherrytomaten
- 4-5 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, oder noch besser in eine Gratinform. Die Zweig-Cherrytomaten dazulegen und grosszügig mit Olivenöl beträufeln. Mit Zucker, Meersalz und Pfeffer bestreuen. Das Backblech in den Backofen schieben und das Gemüse bei 110° Grad etwa 3 Stunden garen lassen. Gemüse ausser die Tomaten 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 zum flambieren

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

Das Filet vor der Weiterverarbeitung etwa eine halbe Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen. 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. Gartabelle beachten. Garzeit kommt auf die dicke und gröse des Fleisches an.

Das Kalbsfilet aus dem Beutel nehmen. In einer Brat- oder Grillpfanne Bratbutter erhitzen. Eine zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben. Das Filet rundum zügig scharf anbraten, bis eine schöne Farbe entsteht. Ventilator abstellen. Mit Cognac begiessen und flambieren. Das Kalbsfilet mit Alufolie bedecken und 4-5 Min. ruhen lassen. In der Zwischenzeit, alle andere Zutaten auf einen vorgewärmten Teller anrichten.

### **Venere Reis**

- 4-5 EL Olivenöl
- 200g Venere-Reis (Coop)
- 1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
- ca. 1dl Weisswein
- ca. 7dl Gemüsebouillon

Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel zugeben und glasig dämpfen. Venere Reis zugeben und kurz mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen, so, dass der Reis gerade bedeckt ist und diesen einköcheln lassen. Gemüsebouillon zugiessen und bei mittlerer Hitze ca. 45 Min. köcheln lassen. Dabei hin und wieder umrühren. Bei Bedarf weitere Gemüsebouillon zugeben, köcheln lassen. Ab 40 Minuten den Reis immer wieder probieren bis gewünschte Bissstärke erreicht wurde.

### **Sauce Baernaise**

- 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 daraufstellen. Eigelb dazugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze schlagen, bis die Masse dickflüssig ist. Das Wasser in der Pfanne sollte nicht kochen, sondern nur siedeln. Die Sauce braucht etwas Zeit und Geduld.

Jetzt unter ständigem Rühren langsam die kalten Butterstücke zugeben. Rühren, bis die Sauce cremartig ist. Estragon, Pfeffer, Salz, Zitronensaft und Senf zugeben. Nochmals alles fein aufschlagen mit dem Schwingbesen. Sofort servieren.

### **Anrichten**

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