



Rosa pochiertes Kalbsfilet im Kräutermantel mit glasierten Vanille Orangen Möhrchen

Für Filet und Soße:

80 g gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Estragon, Dill)

1 Bündel Schnittlauch

1 Lorbeerblatt

2 zerdrückte Knoblauchzehen

800 ml Lafer Kalbsfond

4 Stück(e) Kalbsfilet, ohne Haut und Sehnen á ca. 180 g

Salz, Pfeffer

3 Esslöffel Senf

2 Esslöffel Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrührt

5 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

2 Esslöffel Nick Maple Syrup

2 Esslöffel Lien Ying Helle Sojasauce

Für das Gemüse:

Gesamtzeit: 1 h

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

20 Stück(e) junge Möhren

2 Esslöffel Zucker

25 g Butter

1 Vanilleschote, davon das Mark

1 Bio-Orange, davon der Saft

Rosa pochiertes Kalbsfilet im Kräutermantel mit glasierten Vanille Orangen Möhrchen

1.

Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Beides
miteinander mischen.

Kräuterstiele mit Lorbeer, angedrücktem Knoblauch und
Kalbsfond in einen schmalen Topf geben. Alles auf etwa
75 °C erhitzen.

Kalbsfilet-Stücke trocken tupfen, in den heißen Fond
geben und darin etwa 15 Minuten zugedeckt garen. Dabei
darauf achten, dass der Fond nicht kocht, sondern nur
siedet.

Inzwischen die Möhren schälen und je nach Größe der
Länge nach halbieren oder in dicke Stifte schneiden.
Zucker in einer breiten Pfanne hellbraun karamellisieren,
Butter, Vanillemark, Möhren zugeben und alles mit Salz,

Pfeffer würzen. Dann mit Orangensaft ablöschen. Möhren in ca. 10 min. offen weich schmoren. Am Ende sollte die meiste Flüssigkeit eingekocht und die Möhrchen zart sein.

Kalbsfiletstücke aus dem Fond nehmen, trocken tupfen und rundum mit Senf einstreichen. Dann rundum in den gehackten Kräutern wälzen. Jedes Stück straff in Alufolie einwickeln und 6-8 min ruhen lassen.

Den Pochier-Sud im Topf auf etwa 250 ml einkochen lassen. Dann das Ganze zuerst durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen, anschließend das Ganze mit Stärke leicht binden und das Olivenöl untermixen. Soße mit Sojasoße und Ahornsirup abschmecken.

Filetstücke aus der Folie wickeln, halbieren und mit den Möhren und der Soße auf Teller anrichten. Nach Belieben noch mit etwas Kräuter-Öl beträufeln. Dazu schmecken kleine, in Butter geschwenkte, Kartoffelchen.