

Kalbsfilet mit Salbei und Zitrone



Zutaten:

Für 2 Personen

- 1 Kalbsfilet ca. 400g
- 10-12 große, junge Salbeiblätter
- 1 Zitrone
- 200 ml Kalbsfond
- 75 g Butter
- 2 EL Öl neutral schmeckend
- Salz und Pfeffer

- Küchengarn
- Alufolie
- (ein paar farbige Tupfer, Frühlingszwiebel und rote Paprika)*
- 140 g Wildreis

* Wer es mag 😊

Zubereitung:

Das Filet mit einem scharfen Messer der Länge nach einschneiden, ohne es vollständig durchzuschneiden. Um ein flaches Stück zu erhalten mit dem Fleisch-Plattierer bearbeiten. Salzen und pfeffern.

Wildreis nach Packungsangabe zubereiten.

Den Salbei waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Zitronenschale fein raspeln und den Saft auspressen. Das Fleisch mit den Salbeiblättern belegen und die Zitronenraspel darauf geben.

Das Filet an der langen Seite aufrollen und mit dem Küchengarn zusammenbinden.

Öl in einer hohen Pfanne oder einem flachen Bratentopf erhitzen und das Filet von allen Seiten anbraten. Die Hitze reduzieren und Zitronensaft und Kalbsfond angießen, salzen und pfeffern. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze, für ca. 30 Minuten bzw. bis zu einer Kerntemperatur von 60 Grad, garen.

Das Filet herausnehmen, abtropfen und in der Alufolie warm halten.

Butter zum Bratensaft geben und mit dem Schneebesen die Soße bei mittlerer Hitze emulgieren.

Das Filet in dicke Scheiben schneiden und mit Sauce und Wildreis servieren.

Die Farbtupfer sind ein paar Röllchen einer kleinen Frühlingszwiebel und ein paar Würfelchen einer roten Paprikaschote.... nur für's Auge.

Guten Appetit 😊