

Kalb-Filet mit Kräutern auf Kohlrabi-Nudeln

Für 4 Personen

1/2 Bund glatte Petersilie	1 Bund Kerbel	4 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Estragon	700 g Kalbsfilet
Salz, Pfeffer	1 EL Olivenöl	2 Kohlrabi
2 EL Butter	Zucker	50 ml Sahne
300 ml brauner Kalbsfond		

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln. 4 Kerbelzweige und 3 Thymianzweige zur Seite legen, die übrigen Kräuter fein schneiden. Das Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Olivenöl einreiben. Dann in den geschnittenen Kräutern wenden, so dass es vollkommen mit Kräutern ummantelt ist. Das Fleisch in hitzestabile Frischhaltefolie fest einwickeln, danach in Alufolie stramm einrollen. Die Kalbsfiletrolle im Wasserbad (etwa 90 Grad) 12 Minuten pochieren. (Im Kern sollte das Fleisch dann eine Temperatur von ca. 52 Grad haben.). Das Fleisch aus dem Wasserbad nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Den Kohlrabi schälen und mit Hilfe eines Spiralschneiders in lange Gemüsenudeln schneiden. Die Nudeln in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Sahne zugeben und diese einkochen lassen. Kerbel fein hacken und darüber streuen. Kalbsfond mit Thymian aufkochen. Das Fleisch auspacken und aufschneiden. Auf Tellern mittig die Kohlrabinudeln anrichten darauf das Kalbsfilet anrichten und die Soße angießen.

Karlheinz Hauser Montag, 22. März 2010