

# Pochiertes Kalb-Filet im Kräuter-Mantel mit Morchel-Rahm

## Für 4 Personen

### Pochiertes Kalbsfilet:

50 g Zitronenthymian	50 g Thai-Basilikum	50 g Koriander
50 g Frühlingszwiebel	500 g Kalbsfilet	2 EL Öl
Salz	Pfeffer	

### Morchelrahm:

300 g Morcheln	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
2 EL Öl	50 ml Weinbrand	200 ml Kalbsfond
100 g Schlagsahne	50 g Butter, kalt	Salz
Pfeffer		

### Gebratene Mie-Nudeln:

400 g Mie-Nudeln	50 ml Geflügelfond	1 EL Austernsoße
1 EL Fischsoße	1 EL Koriander	1 EL Sesamöl
Salz	Pfeffer	Chili

#### Pochiertes Kalbsfilet:

Zitronenthymian, Thai-Basilikum, Koriander und Frühlingszwiebeln abbrausen, trocken schüteln und fein hacken. Kalbsfilet trocken tupfen. Rundum kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit zwei Esslöffel Öl einreiben. Dann in den gehackten Kräutern wälzen. Filet nun zuerst in Klarsichtfolie und dann straff in Alufolie wickeln. Eingepacktes Filet in siedendes Wasser (etwa 85 Grad) geben. Wasser aufkochen, Herdplatte ausschalten und etwa fünf Minuten warten. Dann das Fleisch bei kleiner Hitze in etwa 20 Minuten garen noch circa fünf Minuten ruhen lassen.

#### Morchelrahm:

Morcheln putzen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln, in Öl andünsten. Morcheln zugeben und kurz mitdünsten. Mit Weinbrand ablöschen. Mit Kalbsfond und Sahne auffüllen. Die Soße etwas einkochen lassen. Butter Stückchenweise unterrühren, salzen und pfeffern.

#### Gebratene Mie-Nudeln:

Mie-Nudeln kochen und abgießen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Nudeln zugeben. Mit Geflügelfond, Austernsoße und Fischsoße angießen. Zum Schluss den fein geschnittenen Koriander und etwas Chili unterheben. Kalbsfilet aus der Folie wickeln und in drei Zentimeter breite Stücke schneiden. Mit Nudeln und Morchelrahm servieren.

Steffen Henssler / Weller am 18. Juli 2008