

Kalbsfilet sous vide gegart mit Morchelrahm und cremiger Polenta



Rezept und Fotos von Maren Grau-Soumana Mayaki

Zutaten für 4 Personen:

1000 g Kalbsfilet
50 g getrocknete Morcheln
20 g Schalotten
200 g Sauerrahm
100 ml Weißwein
Salz, Pfeffer,
Olivenöl
150 g Polenta
500 ml Sahne
500 ml Milch
50 g Schalotte
Lorbeer,
Knoblauch,
Salz, Pfeffer

Benötigtes Zubehör:

Multizerkleinerer Koch-Rührelement Flexi-Rührelement
Gewürzmühle

Arbeitszeit: 45 min

Koch-/Backzeit: 120 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitung:

Das Kalbsfilet parieren und mit Gewürzen und Olivenöl vakuumieren.

In der CC bei 56 Grad 2 Std Intervallstufe 3 ohne Rührelement ziehen lassen.

Das Filet aus dem Beutel herausnehmen und im Stück scharf in einer Grillpfanne von allen Seiten anbraten. Die Dauer hängt vom gewünschtem Gargrad des Fleisches ab. Nach dem Anbraten das Fleisch außerhalb der Pfanne mind. 10 in Alufolie gewickelt ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft setzt.

Für den Morchelrahm die getrockneten Morcheln im Multizerkleinerer zerkleinern. Gerne auch noch 5 Gramm Morcheln mit der Gewürzmühle zu Pulver mahlen und damit später die Soße abschmecken. Die zerkleinerten Morcheln mit kochendem Wasser überbrühen, bis sie bedeckt sind und ziehen lassen (am besten am Abend vorher).

Die Morcheln aus dem Wasser nehmen (das Einweichwasser aufbewahren !!!), ausdrücken und mit den kleingehakten Scharlotten in Olivenöl anbraten, mit dem Weißwein ablöschen, aufkochen und mit dem Sauerrahm verrühren. Gerne nun etwas Einweichwasser und gem. Morcheln verdünnen. Gut durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die cremige Polenta, (wir hatten die von Kattus) das Flexi-Rührelement einsetzen, Intervallstufe 1, 100-120 Grad, etwas Olivenöl in den Topf geben und die Polenta kurz anrösten. Sahne und Milch angießen, mit Lorbeer, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 min rühren lassen, bis eine

cremige Konsistenz entstanden ist. Gerne am Ende für den Geschmack ein Stück Butter unterrühren.

Die cremige Polenta mit den in Tranchen geschnittenem Kalbsfilet und dem Morchelrahm dekorativ anrichten.

