

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-Röhrelement Flexi-Röhrelement
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 Röhrelement 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-Röhrelement 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.



Kalbsfilet sous vide – Variationen



Foto von Dagmar Möller, Rezept Nr. 2

1. Rezept von Stefan Dadarski

Zutaten:

650 g (Gramm) Kalbsfilet (1 Stück)

0,05 L (Liter) Olivenöl

1 Prise Meersalz

Zubereitung:

Filet mit Küchenkrepp trockentupfen und im Ganzen zusammen mit Olivenöl und Meersalz in einen Kochbeutel geben und vakuumieren. Sollte kein Vakuumierer im Haushalt vorhanden sein, bitten Sie Ihren Fleischer, das Fleisch schon im Ladengeschäft zu vakuumieren.

Füllen Sie 2,5 Liter warmes Wasser in die Rührschüssel, stellen 56 Grad und Intervallrührstufe 3 ein und geben das Fleisch für 2 h in den Kessel.

Nach dem Garen aus dem Kochbeutel nehmen, mit Meersalz würzen und rundherum in einer heißen Pfanne in Olivenöl kurz von allen Seiten rösten; danach portionieren.

2. Rezept von Dagmar Möller, zu finden bei [Töpfle und Deckele](#)

Zuerst das Fleisch vorbereiten... Ihr braucht für 2 Personen:

Zutaten:

1 Stück Filet vom glücklichen Bio-Kälbchen (400-450g)

1 EL kalte Butter

1 EL Zitronenabrieb

1 EL frischen Zitronenthymian

900 ml Wasser

100 g Salz

ZUM ANBRATEN:

Olivenöl

frischer Rosmarin

Fleur de Sel

Pfeffer

50 ml guten Bordeaux

SAUCE:

1 Schalotte

1 EL Butter

etwas Olivenöl

50 ml guten Bordeaux

50 ml Marsala

1 TL frisch gehackter Rosmarin

1 EL Kalbskonzentrat oder Kalbsfondreduktion aus dem Vorrat

Pfeffer

kalte Mehlbutter

Zubereitung:

CC-Kessel mit Wasser füllen und auf genau 55 Grad aufheizen. Intervall 3. Ab und an umrühren, so vermischt sich warmes und kühleres Wasser schneller. Digitalthermometer zur Kontrolle verwenden. Meine CC zeigt 57-58 Grad an bei 55 Grad Wassertemperatur.

Kalbsfilet abspülen und trockentupfen., parieren. Kaltes Wasser mit Salz mischen und Filet darin 15 Min. baden. In der Zwischenzeit Thymian, Zitronenabrieb und Butter vorbereiten. Mit dem Vakuuierer einen Beutel herstellen. Unser Caso macht eine Doppelnaht – ich mache sicherheitshalber eine 2. daneben.

Fleisch erneut trocken tupfen und mit Butter, Zitronenabrieb und Thymian vakuumieren. 2. Naht setzen.

Wassertemperatur nochmal kontrollieren und den Beutel mit dem Fleisch versenken. Timer auf 2 Stunden stellen. Temperatur ab und an kontrollieren – notfalls korrigieren.

Jetzt erst mal entspannen, oder gleich die Sauce und die Beilagen vorbereiten... Backofen auf 60 Grad heizen – Teller warm stellen.

Die Sauce ist unspektakulär:

Schalotten anschwitzen, mit Marsala und Bordeaux ablöschen, Kalbsfond zugießen, Rosmarin zugeben und köcheln lassen. Entweder mixen, oder passieren. Ich habe durch ein Sieb passiert, damit eine feine Sauce entsteht. Bereithalten für später. (wer einen 2. Kessel hat, kann die Sauce auch nach dem Fleisch garen in der CC kochen)

Nach Ende der Garzeit, das Fleisch aus dem Beutel nehmen und trocken tupfen. Fleischfond von der Butter trennen und zur Sauce gießen.

Nun das Fleisch von allen Seiten kurz und heiß in Öl mit Rosmarin anbraten. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen, dann im Backofen abgedeckt rasten lassen.

Während dessen Bratfond mit etwas Wein ablöschen und ebenfalls zur Sauce geben. Sauce kurz aufkochen, reduzieren und mit Mehlbutter montieren.

Saucenspiegel auf die vorgewärmten Teilen setzen, Fleisch anschneiden und darauf anrichten, nochmals Fleur de Sel drüber streuen – servieren.