



REZEPTVORSCHLAG

KALBSFILET IM DAMPFGARER

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 600 GR. KALBSFILET
- 3 SCHALOTTEN
- 5-6 ZWEIGE VON ESTRAGON, GLATTE PETERSILIE, KERBEL, DILL
- 150 ML SAHNE
- 350ML GEFLÜGEL- ODER HÜHNERFOND
- 1 UNBEHANDELTE ZITRONE
- SALZ
- PFEFFER

ZUBEREITUNG

1. Die Kräuter zupfen und sowohl die Stiele, als auch 1/3 der Blätter hacken und zusammen mit den gehackten Schalotten in den Dampfgarer legen. Mit dem Fond auffüllen und 2 Scheiben der Zitrone dazugeben zum Kochen bringen..
2. Das Kalbsfilet sehr gut parieren und in 4 gleichgroße Steaks schneiden. Die Filets salzen und pfeffern und in den Dampfgar-Einsatz legen, so das sie nicht zu nah aneinander liegen.
3. Danach den Aufsatz mit dem Fleisch auf den Dampfgarer setzen, Deckel drauf und je nach gewünschtem Ergebnis 10- 15 min (sehr rosa bis medium) garen lassen.
4. Jetzt das Fleisch in Alufolie gewickelt zur Seite stellen. Gleichzeitig den Sud abseihen durch ein Sieb und danach mit der Sahne aufkochen, bis eine cremige Konsistenz erreicht wird. Abschmecken und die Hälfte der gehackten

Kräuter dazu geben. Anrichten und großzügig nochmals mit den Kräutern bestreuen

5. Genießen!
-