

Kalbsfilet im Kräuterheu – rückwärts gegart



Zutaten

600 g Kalbsfilet
(Mittelstück)

Bergwiesen-Heu
verfeinert mit Kräutern
nach Wahl (Estragon,
Kerbel, Petersilie)

Schalenabrieb einer
halben Zitrone

Kochateliers
»Gewürzter Pfeffer«

Estragon, Kerbel,
Petersilie, fein gehackt

Öl

So wird's gemacht:

Kalbsfilet komplett von Fett und Sehnen befreien, anschließend würzen.

Das Heu leicht anfeuchten und auf ein Backblech geben. Das Filet so in das Heu legen, dass dieses komplett eingepackt ist. Dann im Ofen bei 60°C ca. 50 - 60 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 52°C erreicht ist.

Nun das Filet aus dem Heu holen, gründlich abstreifen und von allen Seiten in einer Pfanne in Öl (alternativ auf dem Grill) kräftig anbraten. Restlichen Kräuter fein schneiden, Zitronenschale abreiben und damit das Filet einreiben. Vor dem Servieren nochmals 5 Minuten im Heu ruhen lassen.