



# Die KochLöffel

Seit 2013



507 Biglen, 18. August 2023  
Roland Baumann

Anzahl: 21 Personen

Rezeptgruppe: warme Beilage  
Saison: Sommer

## Kalbsfilet sous vide gegart mit Weissweinsauce und Pfifferlingen

### Zutaten

4 Personen 21 Personen

750 g 2.8 kg Kalbsfilet am Stück, ca 130 g pro Person  
Pfeffer, Salz, Rosmarin,  
Fleischgewürz (lactosen intolerant)  
Olivenöl zum anbraten

## Weissweinsauce mit Pfifferlingen

### Zutaten

100 g	750 g	Eierschwämmli
1 Stk.	5 Stk.	Schalotten oder rote Zwiebeln
1 EL	10 EL	Reismehl (nach Bedarf etwas mehr)
1 dl	5 dl	trockener Weisswein
0.2 dl	0.8 dl	Gemüsebouillon AHA (Lactosenfrei)
2 dl	1 l	Rahm, Lactosefrei
2 EL	10 EL	Orangensaft
2 EL	10 EL	Olivenöl
1 Stk.	5 Stk.	Zitronen
2 Zweige	10 Zweige	Petersilie
2 Zweige	10 Zweige	Thymian
		Pfeffer, Salz, Muskat

## Ofen- Kräuterkartoffeln

### Zutaten

4 Personen 21 Personen

1.5 Stk. 30 Stk. Kleine Kartoffeln in Vierteln schneiden  
Pfeffer, Salz, Rosmarin, Kartoffelgewürz

In Haushaltbeutel füllen, mit Olivenöl und dem Gewürz gut vermischen, auf Kuchenblech ausbreiten und im vorgeheizten Backofen auf 200° ca 25 Minuten backen

# Die KochLöffel



Seit 2013

## Zubereitung

### Weissweinsauce

Die Eierschwämmli mit Pinsel putzen rüsten und im Reismehl wenden. Diese dann in ein Sieb geben und gut absieben. Die Schalotten schälen und fein hacken.

Die Pilze in einem Topf mit Olivenöl für ca 3 Minuten andünsten, dann die Schalotten einrühren und weitere 5 Min dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Anschliessend mit der Bouillon und dem Wein ablöschen und für ca 10 Minuten köcheln lassen. Danach die Hälfte des Rahms (lactosefrei) einrühren und sämig einkochen.

Den Thymian und Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein hacken und in die Sauce rühren.

Den restlichen Rahm steif schlagen und unter die Sauce rühren. Die Zitronen heiss waschen, abtrocknen und die Schale in die Sauce abreiben. Die Zitronen halbieren und mit dem Saft und ev Salz und Pfeffer abschmecken. Das ganze gut verrühren-

### Kalbsfilet

Das Kalbfilet abtrocknen und gut würzen. Mehrere Rosmarinzwige um die Fleischstücke binden. In Vakuumbbeutel legen und mit 100% vakuumieren. Dies sollte einige Stunden (ev am Vorabend gemacht werden, damit die Duftaromen vom Fleisch aufgenommen werden können)

Die Filetstücke im Steamer (Sous vide) bei 54° für 120 Minuten garen

Die Fleischstücke aus dem Beutel nehmen, von den Rosmarinzwigen befreien, abtrocknen und kurz (5-10 Minuten) ruhen lassen. Dann auf grosser Hitze scharf anbraten und in gleichmässige, dünne Stücke schneiden.

### Servieren:

Zuerst Saucenspiegel ohne Pfifferlinge, dann Fleisch auf Teller platzieren und mit Sauce mit Pfifferlingen übergiessen, (nicht zu viel) Mit der gehackten Petersilie und einem Tupf Rahm (lactosefrei) garnieren.

Kartoffeln und ein Aubergine Türmchen dem Fleisch beilegen