

Pochiertes Kalbsfilet auf Tomatenreduktion mit Brokkoli



Zutaten für 4 Personen:

4 x 150 g Kalbsfilet
2 L Kalbsfond
1 große Zwiebel (in feine Würfel geschnitten)
2 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer
200 ml passierte Tomaten
80 g kalte Butter
Salz, Balsamico
Basilikum (gehackt)
Brokkoli
Himbeeressig
Salz, Muskat, Butter
Thymian (gezupft und gehackt)
Grobkörniger französischer Senf



Zubereitung:

- 01** Pochiertes Kalbsfilet: Das Kalbsfilet von Sehnen und Fett befreien und in ca. 150/160 g große Stücke portionieren. Für die Fleischbrühe werden Kalbsfond, Zwiebelwürfel und Thymianzweige in eine Pfanne gegeben und mit etwas Salz abgeschmeckt. Das Filet wird zusätzlich mit etwas Pfeffer und Salz gewürzt und in die Brühe gegeben. Dort wird es vorsichtig gegart, bis der gewünschte Punkt erreicht ist.
- 02** Tomatensauce: Die passierten Tomaten in einen Topf geben und um die Hälfte reduzieren (einkochen lassen). Die kalte Butter einrühren. Mit Salz, Balsamicoessig und dem frisch gehackten Basilikum abschmecken.
- 03** Brokkoli: Den Brokkoli in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend abschrecken. In einer Pfanne Butter schmelzen lassen und den Brokkoli darin schwenken und mit Salz und Muskat abschmecken. Vor dem Servieren mit Himbeeressig abschmecken. (Nicht in der Pfanne)
- 04** Das Filet wird noch mit Senf und dem gehackten Thymian mariniert.

Zubereitungszeit: 60–90 min
Garzeit ca.: 15–20 min
Ruhezeit ca.: 4–5 min