

Kalbsfilet mit warmer Kräutervinaigrette

Für 4 Personen

Zutaten

- ca. 600 g Kalbsfilet
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Esslöffel Bratbutter
- 1 dl Weisswein
- 2 mittlere Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoncino (italienische Pfefferschote)
- 1 dl Olivenöl
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 2 Esslöffel Balsamicoessig

Zubereitung

1. Den Ofen auf 80 °C vorheizen. Eine Platte mitwärmen.
2. Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. In der heissen Bratbutter rundum 6-7 Minuten anbraten. Auf die vorgewärmte Platte geben und im Ofen 1 ¼ bis 2 Stunden nachgaren lassen.
3. Den Bratensatz mit dem Weisswein auflösen und gut zur Hälfte einkochen lassen. Durch ein Siebchen giessen und beiseite stellen.
4. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen, in Streifen, dann in kleine Vierecke schneiden.
5. Die Hälfte des Olivenöls erhitzen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Peperoncino unter Wenden gut 5 Minuten dünsten. Beiseite stellen. Basilikum, Kerbel und Petersilie fein hacken.
6. Kurz vor dem Servieren die Frühlingszwiebelmischung nochmals erhitzen. Kräuter, restliches Olivenöl, Balsamicoessig, Bratenjus beifügen und die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über das in Scheiben geschnittene Kalbsfilet verteilen.

Tipps & Tricks

2 Personen: Zutaten halbieren; Filet nur 5 Minuten anbraten und etwa 1 ½ Stunden nachgaren lassen.

1 Person: Vom Metzger 2 Kalbsfiletmedaillons schneiden lassen; je nach Dicke 3-4 Minuten anbraten und etwa 30 Minuten nachgaren. Sauce in der halben Menge zubereiten; Reste können am nächsten Tag für eine Salatsauce verwendet werden.