

Kalbsfilet mit Limetten--Pistazien-Sauce

Zutaten

Zubereiten: ca. 45 Minuten
Niedergaren: ca. 80 Minuten

Für 4 Personen

600 g Kalbsfilet am Stück
Salz, Pfeffer
Bratbutter oder Bratcrème

Limetten-Pistazien-Sauce:
2 Schalotten, fein gehackt
Butter zum Dämpfen
1 dl Weisswein oder alkoholfreier Apfelwein
ca. 1 dl Kalbsfond oder Fleischbouillon
2 dl Saucenhalbrahm
1 Limette, abgeriebene Schale und wenig Saft
Salz, Pfeffer
50 g geröstete, gesalzene Pistazien, aus der Schale gelöst, gehackt

1-2 Limetten, in Scheiben geschnitten, und einige Zesten, nach Belieben



Zubereitung

1. Fleisch ca. 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Ofen auf 80°C vorheizen. Platte und 4 Teller darin vorwärmen.
3. Fleisch würzen, in der heissen Bratbutter rundum kräftig anbraten. Im auf 80°C vorgeheizten Ofen 70-80 Minuten niedergaren (Kerntemperatur 55-60°C).
4. Sauce: Schalotten in der Butter andämpfen. Mit Wein ablöschen, etwas einkochen. Fond oder Bouillon dazugiessen, etwas einkochen. Rahm beifügen, sämig einkochen. Die Sauce mit Limettenschale, -saft, Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren die Pistazien daruntermischen.
5. Filet tranchieren, mit der Sauce anrichten, garnieren.

Mit buntem Gemüsereis servieren.
Das Fleisch kann im auf 60°C warmen Ofen 1 Stunde warm gehalten werden.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 535 kcal, 38g Eiweiss, 39g Fett, 7g Kohlenhydrate.