

Pochiertes Kalbsfilet auf Wurzelgemüse

Zutaten für 2 Portionen

4 EL Rapsöl
300 g Kalbsfilet
Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
1 Knoblauchzehe
75 ml Gemüsebrühe (hefefrei)
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
2 Stängel Petersilie
10 weiße Pfefferkörner
3 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
4 Karotten
4 Schalotten
1 Knollensellerie
1 Lauchstange
frischer Meerrettich
Schnittlauchröllchen

2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet rundum darin anbraten. Salzen und pfeffern. Wenn das Fleisch Farbe angenommen hat, aus der Pfanne nehmen. Knoblauch abziehen und hacken, Rosmarin, Thymian und die Petersilie fein hacken.

Die Gemüsebrühe mit den Kräutern, den Pfefferkörnern, Wacholderbeeren und Lorbeerblättern zum Kochen bringen. Das Fleisch mit einer Schnur an einen Kochlöffel binden und so das Filet bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. über der Brühe gar ziehen lassen (es muss so weit oben hängen, dass es nicht den Topfboden berührt).

Dann aus der Brühe nehmen, losbinden und das Fleisch in Alufolie wickeln. Bei etwa 80 Grad (Umluft 70 Grad) im Ofen ½ Stunde warm halten. Schalotten abziehen und fein würfeln. Karotten, Sellerie und Lauch putzen bzw. gründlich abspülen. In kleine Stücke schneiden. 2 Esslöffel Öl erhitzen und das Wurzelgemüse darin anrösten, die Brühe dazugeben und das Gemüse bissfest garen.

Das Fleisch auf dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Das Wurzelgemüse mit etwas Fond anrichten und den frisch geriebenen Meerrettich darüberstreuen. Die Fleischscheiben drauflegen und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433187
159 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Histamin-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/pochiertes_kalbsfilet_auf_wurzelgemuese_bei_histaminintol