Rezept

Kalbsfilet mit Estragon-Senf-Sauce und Spargel

Ein Rezept von Kalbsfilet mit Estragon-Senf-Sauce und Spargel, am 29.04.2024

Zutaten

350 g	Kalbsfilet
	Pfeffer
3 EL	neutrales Pflanzenöl
1	Knoblauchzehe
2 EL	Crème fraîche
	Zucker
	Salz
1 EL	Butter
	Salz
1 Bund	frischer Estragon
1	Schalotte
200 ml	Kalbsfond
2 TL	Dijon-Senf
500 g	weißer Spargel
	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen samt einer ofenfesten Form auf 80° vorheizen. Das Filet trocken tupfen, salzen und pfeffern. Den Estragon waschen und trocken schütteln, 2 Zweige abnehmen, den Rest in feuchtes Küchenpapier wickeln und zurück ins Gemüsefach des Kühlschranks legen (Estragon welkt extrem schnell!).

2. Eine Pfanne erhitzen, 2 EL Öl hineingeben und das Kalbsfilet darin bei mittlerer Hitze in 5-6 Min. rundherum (auch an den Enden) anbraten. 1 Estragonzweig in die Form im Backofen legen, das Fleisch daraufsetzen und den zweiten Zweig obenauf legen. Das Kalbsfilet ca. 1 Std. 30 Min. im Ofen (Mitte, keine Umluft) garen, bis es eine Kerntemperatur von 60° erreicht hat. Die Pfanne nicht ausspülen.

3. 45 Min. vor Ende der Garzeit den Spargel schälen, trockene Enden abschneiden. In einem ausreichend breiten Topf 5 cm hoch Wasser mit je 1/2 TL Salz und Zucker und der Butter aufkochen. Den Spargel einlegen und bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. garen.

4. Inzwischen die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pfanne mit dem Bratensatz wieder erhitzen, das übrige Öl hinzufügen. Schalotte und Knoblauch darin unter Rühren glasig anbraten. Mit dem Kalbsfond ablöschen und bei mittlerer Hitze 15 Min. einkochen lassen.

5. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf umgießen. Crème fraîche und Senf dazugeben und in 5 Min. cremig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Vom übrigen Estragon die Blätter abzupfen, grob hacken und unter die Sauce ziehen.

6. Den Spargel aus dem Sud heben, kurz abtropfen lassen und auf vorgewärmte Teller verteilen. Das Filet aus dem Ofen nehmen, die Estragonzweige entfernen und den Saft aus der Form unter die Sauce rühren. Das Fleisch in Scheiben schneiden, zum Spargel anrichten und mit der Sauce überziehen. Dazu schmecken neue Kartoffeln und ein fruchtiger Weißwein.