Rezept

Gedämpftes Kalbsfilet mit Frisée-Kartoffel-Stampf

Ein Rezept von Gedämpftes Kalbsfilet mit Frisée-Kartoffel-Stampf, am 12.10.2024

Zutaten

300 g	mehligkochende Kartoffeln
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	kleine Zwiebel
1/2 TL	scharfer Senf
3 TL	Rapsöl
50-100 ml	Milch (1,5 % Fett)
	Salz
300 g	Friséesalat
1 EL	Weißweinessig
	Pfeffer aus der Mühle
2	Kalbsfilets (je 130–150 g)
	Topf mit Dämpfeinsatz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser in 20-25 Min. weich kochen.

2. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und möglichst klein würfeln. Aus Essig, Senf, Salz, Pfeffer und 2 TL Öl eine Marinade rühren. Salat, Zwiebel und Marinade vermischen.

3. Die Kalbsfilets trocken tupfen und beidseitig salzen und pfeffern. Eine Grillpfanne dünn mit übrigem Öl bestreichen. Filets darin bei starker Hitze von jeder Seite 1/2 Min. anbraten, dann sofort herausnehmen.

4. Petersilie und Kalbsfilets in den Dämpfeinsatz legen. Einen breiten Topf 3-5 cm hoch mit Wasser füllen. Den Dämpfeinsatz so in den Topf setzen, dass er das Wasser nicht berührt. Topf zudecken, das Wasser aufkochen lassen und die Filets bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. gar dämpfen. Dann den Topf von der Kochstelle nehmen und das Fleisch kurz ruhen lassen.

5. Während das Fleisch gart, die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und grob zerstampfen. Salat zugeben und unterheben. Falls die Konsistenz zu fest ist, esslöffelweise Milch unterrühren. Kräftig salzen und pfeffern.

6. Die Kalbsfilets nach Belieben in dicke Scheiben schneiden und mit dem Frisée-Kartoffel-Stampf auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.