

Rezept

# Kalbsfilet mit Cognacsauce und Kardamom-Möhren

Ein Rezept von Kalbsfilet mit Cognacsauce und Kardamom-Möhren, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>600 g</b> Kalbsfilet	Salz
Pfeffer	<b>2 EL</b> neutrales Pflanzenöl
<b>4 EL</b> Cognac (oder spanischer Brandy)	<b>150 g</b> Crème fraîche
<b>1</b> Spritzer Worcestersauce	1-2 TL Zitronensaft
16-20 kleine Bundmöhren (ca. 800 g)	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 2 cm)
<b>2 EL</b> Butterschmalz	<b>6</b> grüne Kardamomkapseln
<b>3 EL</b> Ahornsirup	Salz
Cayennepfeffer	Saft von 1 Orange

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen samt einer ofenfesten Form auf 80° vorheizen. Das Fleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern. Eine Pfanne erhitzen, das Öl hineingeben und das Filet darin in 5-6 Min. von allen Seiten (auch an den Enden) anbraten. In die Form umsetzen und im Backofen (Mitte, keine Umluft) ca. 1 Std. 30 Min. garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 60° erreicht hat. Die Pfanne nicht ausspülen.
2. 30 Min. vor Ende der Garzeit das Grün der Möhren auf 3 cm kürzen. Die Möhren putzen und schälen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Eine große Pfanne erhitzen, das Butterschmalz hineingeben und den Ingwer darin 1 Min. unter Rühren anbraten. Kardamomkapseln mit dem Messerrücken zerdrücken und hinzufügen. Die Möhren einlegen und den Ahornsirup hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 2-3 Min. unter Wenden braten. Die Möhren mit Salz und 1/4 TL Cayennepfeffer würzen und mit dem Orangensaft ablöschen. Zugedeckt 10-12 Min. garen, dabei die Pfanne gelegentlich rütteln.
3. Inzwischen die Pfanne mit dem Bratensatz wieder erhitzen. Cognac und Crème fraîche einrühren und bei mittlerer Hitze 3 Min. einkochen lassen. Die Cognacsauce mit der Worcestersauce, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Filet aus dem Ofen nehmen. Den Fleischsaft, der sich in der Form gebildet hat, unter die Sauce rühren. Das Filet in Scheiben schneiden und mit der Sauce und den Kardamom-Möhren auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu passen Vanillepüree und ein fruchtiger Weißwein.