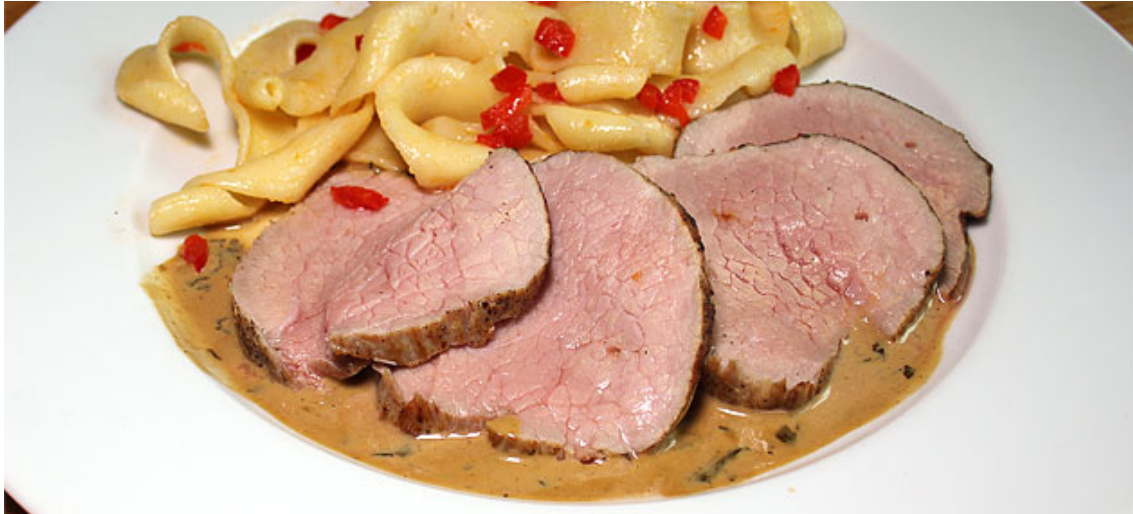




Falsches Kalbsfilet an Zitronensauce

Das Falsche Filet wird aus der Kalbsschulter geschnitten und wird daher auch als Schulterfilet bezeichnet. Es enthält kaum Sehnen und Bindegewebe. Bei niedriger Temperatur (80°) im Ofen gegart wird es schön rosafarben, zart und saftig. Nicht ganz so zart wie das echte Filet, es ist dafür auch deutlich günstiger.

Mit einer leichten, leicht zitronigen Sauce wird das Falsche Filet zum idealen Sommergericht. Dazu in Peperonibutter gewendetet Cortecce. Sie sehen aus wie abgeschälte Baumrinden (Cortecca = Rinde) und besitzen eine aufgerauhte Oberfläche, damit die Sauce besser daran haften bleibt.

Zutaten (2 Portionen)

400g	falsches Kalbsfilet
1/3	Bio-Zitrone
1/2	handvoll frische Petersilie
1dl	Hühnerbouillon
5cl	Vollrahm
1El	Olivener Öl
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das falsche Filet 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und sogleich ringsum salzen und pfeffern.

Ofen mit einem Bratgeschirr auf 80° vorheizen.

Filet mit Olivenöl einpinseln und ringsum anbraten, in das Bratgeschirr legen, Bratenthermometer einstecken, nochmals mit etwas Olivenöl einpinseln und in den Ofen schieben.

Bis zu einer Kerntemperatur von 56° garen, das dauert ca. 2 Stunden. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Aufschneiden zugedeckt ca. 5 Minuten nachziehen lassen.

Sauce:

Bratensatz mit Hühnerbouillon auflösen, kurz köcheln lassen und in eine Pfännchen absieben. Zitrone auspressen und den Saft zugeben. Zesten von der Zitronenschale abschälen und zugeben. Petersilie hacken und zugeben. Sauce etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Zum Schluss Vollrahm einrühren und mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zitronensaft abschmecken.

