

Kalbsfilet am Stück (für 4 Personen)

Vor- u. Zubereitung: 15 Min.

Braten in Ofen: ca. 1 St.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

700 g Kalbsfiletmittelstück CH, dressiert
50g Rapsöl VitaÖl
Schnittlauch fein geschnitten.
1 dl Olivenöl
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Maldon Sea Salt Flakes

Zubereitung

1. Das Kalbsfilet eine Stunde vor Gebrauch aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Kalbsfilet in heisser Bratpfanne rundherum, gleichmässig anbraten.
3. Im Backofen bei 80°C etwa 1 Stunde und 30 Minuten bis zur Kerntemperatur von 60°C weitergaren.
4. Sobald die gewünschte Kerntemperatur erreicht ist, Kalbsfilet aus dem Backofen nehmen und noch etwa 5 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
5. Das Olivenöl mit grobem schwarzem Pfeffer und Schnittlauch in einen warmen, tiefen Teller geben.
6. Kalbsfilet in gewünschte Scheiben tranchieren im Schnittlauch-Pfeffer-Öl wenden, mit Maldon Sea Salt Flakes würzen und sofort servieren.
7. Dazu passen alle Arten von Kartoffelgerichten oder Teigwaren.