



Pochiertes Kalbsfilet auf Limonenschaum

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Leicht, edel, chic und schnell gemacht.

Zutaten

- 700 - 750 g pariertes Kalbsfilet
- Etwas Suppengrün
- 40 g gleichmäßig große Spitzmorcheln, eingeweicht
- 1 kg Spargel
- 2 Limonen
- $\frac{3}{4}$ l Kalbfleischbrühe aus dem Supermarkt
- $\frac{1}{2}$ Becher Crème fraiche
- 3 El geschlagene Sahne
- Etwas Zitronengras
- 1 Ei
- Etwas Milch
- 2 El Mehl
- 30 g Butter
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Das / die Kalbsfilets von den äußeren Häuten befreien, mit einem schlanken, scharfen Messer parieren. Den unteren, dünnen Teil zur Hälfte einschneiden und zum dicken Teil hin einklappen, mit Küchengarband binden.

Schritt3

(Dieser kleine Köchtrick ermöglicht, das Filet gleichmäßig zu garen)

Schritt4

Der Ansatz:

Schritt5

Die Fleischbrühe in einem passenden, flachen Topf kurz aufkochen, das Kalbsfilet mit etwas frischem Suppengemüse hinein geben.

Schritt6

Etwa 20 min., bei geschlossenem Deckel, unterhalb des Siedepunkts bei ca. 90° C, leise simmern lassen.

Schritt7

Dann prüfen, soll heißen einmal anschneiden, zart rosa halten.

Schritt8

Der gebackene, grüne Spargel:

Schritt9

Den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, denn nur dort ist er oft etwas holzig.

Schritt10

Aus 2 Ei Mehl, 1 Ei und etwas Milch einen „schlanken Crepe Teig“ rühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.

Schritt11

Die geschälten Spargelstangen ev. halbieren. Zunächst mehlen, durch den Backteig ziehen und in heißem Butterschmalz,

Schritt12

ca. 10 - 12 min. goldgelb heraus backen.

Schritt13

Der Limonenschaum.

Schritt14

Die Morcheln in etwas Wasser ca. 15 min. einweichen, anschließend im Einweichwasser ca.10 min. leise weich köcheln lassen

Schritt15

4 Portionen von dem Pochierfond, mit etwas Limonen Abrieb und Crème fraiche reduzieren, zuletzt mit Limonensaft, Salz und Pfeffer nachschmecken.

Schritt16

Ev. etwas kalte Butter schaumig untermixen und mit der geschlagenen Sahne auflockern. Die Morcheln dazu geben, nicht mehr kochen lassen.

Schritt17

Anrichtevorschlag:

Schritt18

Die vorgewärmten Teller mit dem Limonenschaum „auspiegeln“.

Schritt19

Die Morcheln gleichmäßig verteilen und das zart rosa gebratene Kalbsfilet sowie den gebackenen Spargel placieren.

Schritt20

Ein auch farblich wunderschöner Teller ist entstanden mit einem tollen Geschmackserlebnis.

Rezeptart: Kalbfleisch **Tags:** ausgefallen, chic, edel, knusprig, leicht

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/pochiertes-kalbsfilet-auf-limonenschaum/>