

Gedämpftes Kalbsfilet

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kalbsfilet
- 100 g frischer Ingwer
- 600 g Brokkoli
- fein gehackte Petersilie
- feines Olivenöl
- 10 g Salz



Soße

- 100 ml Geflügelfond
- 100 ml Doppelrahm
- 80 g sehr kalte Butter

Zubereitung:

Das Fleisch salzen, pfeffern und mit geriebenem Ingwer und fein gehackter Petersilie einreiben. Fleisch in einem Garbehälter in den Dampfgerät legen. Bei 100 °C je nach Fleischdicke ca. 15 Minuten dämpfen. Danach Brokkoli in einer gelochten Schale mit in den Dampfgerät geben. Mit dem Fleisch 8 Minuten dämpfen, bis das Gemüse bissfest ist. Das Fleisch ist gar, wenn es saftig und rosa ist. Für die Soße den Fleischfond aus dem Dampfgerät mit 100 ml Geflügelfond in einem Topf auf die Hälfte reduzieren. Mit geriebenem Ingwer würzen. Die Soße mit 100 ml Doppelrahm binden. Zuletzt 80 g Butter schaumig einschlagen und abschmecken. Fleisch mit der Soße und Brokkoli anrichten.

Dazu: Pellkartoffeln