

Kalbsfilet, wilder Brokkoli, Kokos

A. Schmaus



Rezept für 4

Zutaten

600 g Kalbsfilet (pariert und von Sehnen befreit)
400 g wilder Brokkoli (Cime de Rapa)
100 g Brokkoli
250 ml Kokosmilch
50 ml Kokospüree
Salz, Pfeffer
50 g Butter
1 Limette



Zubereitung

Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit 30 g Butter in einem Vakuumbbeutel verschweissen. Den Beutel in den auf 58 Grad Dampf vorgeheizten Combi-Steam MSLQ geben und darin ca. 15-17 Minuten garen. Anschliessend aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dann die restliche Butter aufschäumen und das Fleisch darin nachbraten. In gleich grosse Stücke auftranchieren. Den wilden Brokkoli putzen und kurz in Salzwasser abkochen (ca. 2 Minuten). Dann in Eiswasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Anschliessend auf einem Tuch trocken tupfen und in einer Pfanne ohne Fett scharf von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Brokkoli klein schneiden und in Salzwasser weich kochen, anschliessend auf einem Sieb abtropfen lassen und zusammen mit dem Kokospüree aufkochen, dann fein pürieren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer und gegebenenfalls einem Spritzer Limettensaft. Die Kokosmilch aufkochen und mit Honig, Salz, Limettenabrieb und Limettensaft abschmecken. Das Brokkoli-Kokospüree in der Mitte des Tellers anrichten, das Kalbsfilet darauf setzen und den gegrillten wilden Brokkoli arrangieren. Die Kokosmilch aufschäumen und um das Fleisch herum verteilen.

Anrichten

Garstufe

Mit Vorheizen

15-17 Minuten | Dämpfen 58 °C