CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 15. August 2013 - Tisch 3

Kalte Melonensuppe mit Curry und Ingwer

****

Cebiche

*****

Kalbsfilet mit Körnersenf-Sabayon

*****

Balsamicokirschen

Kalbsfilet mit Körnersenf Sabayon

Für 4 Personen

600	g	Kalbsfilet
		Olivenöl
		Butter
		Thymian
		Fleur de sel
4	Stk	Freilandeier
6	Stk	geschälte, zerdrückte Knoblauchzehen
4	Stk	Sardellenfilets
2	Stk	Toastbrot ohne Rinde
2	Stk	grüne, entkernte Chilischote
2	Bund	glatte Petersilie
60	g	Salatspinat
2	EL	Salzkapern (Salz abspülen)
16	Stk	Pfefferminzblätter
2	Bund	Schnittlauch
200	ml	Zitronenöl
		Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	Prise	Zucker
250	g	grüne Bohnen
2	Stk	Karotten, der Länge nach geviertelt
2	Stk	kleine, junge Zucchini, der Länge nach geviertelt, in Stücken
		Butter, Salz, Pfeffer,
		Noilly Prat
4	Stk	4 Eigelbe
2	EL	Körnersenf + Senf
2	TL	Kräutersalz
4	EL	Weisswein
2	Bund	Schnittlauch, in Rollen geschnitten

Zubereitung

Fleisch:
Fleisch 4 Stunden vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, Ofen mit einem Kuchengitter auf 90°C vorheizen.
Fleisch in Olivenöl-Buttergemisch mit Thymianzweigen rundum anbraten (5 Minuten) dann auf dem Kuchengitter auf ein Backblech legen, Thermofühler einstecken und ca. 80 Minuten niedergaren.

Salsa Verde:
Eier in Essigwasser 6 Minuten kochen, kalt abschrecken. Die Eigelbe in den Cutter geben.
Knoblauch, Sardellen, Toastbrot und Chilischote klein schneiden und in den Cutter geben.
Kräuter von den Stielen zupfen, grob hacken. Mit dem Zitronenöl, Pfeffer und Zucker zu den andern Zutaten im Cutter geben und bei maximaler Drehzahl pürieren.
Abschmecken mit Fleur de Sel.

Gemüse:
Gemüse rüsten. Bohnen auf dem Dampfsieb weich garen.
Karotten in Butter anbraten, mit Noilly-Prat ablöschen salzen, pfeffern und knackig garen.
Zucchini in Butter knackig anbraten, salzen, pfeffern.

Senfsabayon:
Eigelbe, Kräutersalz, Körnersenf und Senf mit Weisswein in Wasserbad rühren.
Zu einem dickflüssigem Schaum rühren.
Abschmecken und Schnittlauchröllchen unter rühren.

Anrichten:
Einen Löffel salsa verde in die vorgewärmten Teller geben, das Gemüse darauf verteilen.
Das Senf- Sabayon draufgeben, zum Schluss das tranchierte Fleisch obenauf legen, mit fleur de sel würzen.