Zutaten

- 600 g Kalbsfilet (Mittelstück)
- Bergwiesen-Heu verfeinert mit Kräutern nach Wahl (Estragon, Kerbel, Petersilie)
- Schalenabrieb einer halben Zitrone
- Kochateliers »Gewürzter Pfeffer«
- Estragon, Kerbel, Petersilie, fein gehackt
- Öl

Hauptgang

Kalbsfilet im Kräuterheu – rückwärts gegart

In Heu gehüllt gelingt das Filet wunderbar. Der Duft wird Ihnen das Wasser im Mund zusammen laufen lassen.

So wird’s gemacht:

1. Kalbsfilet komplett von Fett und Sehnen befreien, anschließend würzen.
2. Das Heu leicht anfeuchten und auf ein Backblech geben.
3. Das Filet so in das Heu legen, dass dieses komplett eingepackt ist.
4. Dann im Ofen bei 60°C ca. 50 - 60 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 52°C erreicht ist.
5. Nun das Filet aus dem Heu holen, gründlich abstreifen und von allen Seiten in einer Pfanne in Öl (alternativ auf dem Grill) kräftig anbraten.
6. Restlichen Kräuter fein schneiden, Zitronenschale abreiben und

damit das Filet einreiben.

7. Vor dem Servieren nochmals 5 Minuten im Heu ruhen lassen.