

### *Pochiertes Kalbsfilet mit Kräutern*

*Notizen:*

Kalbsfilet in Stücken von etwa 10 cm Länge und 4 bis 5 cm Dicke säubern. Gartenkräuter (oder provenzalische Kräuter), hier ist ein wenig Phantasie gefragt, fein hacken. Fleisch salzen, pfeffern und leicht mit mildem Olivenöl einreiben. In Kräutern wälzen. In Klarsichtfolie einrollen, dann in Alufolie. Die Enden (wie bei einer Wurst) fest zudrehen. Im Wasserbad bei 90 Grad zehn Minuten ziehen lassen, dann fünf Minuten Ruhezeit in der Wärme (etwa zwischen zwei tiefen Tellern). Dazu passen Nocken, Spätzle oder kleine neue Kartoffel mit Basilikum und Blatt Petersilie.

Eventuell eine Sauce mit (Schalotten, Noilly Prat, Kalbsjus) fein abstimmen.

*Tipp:*

Die Sauce sollte geschmacklich zu den vorher benutzten Kräutern passen. Leichte Crème fraiche bzw. Sahne Sauce paßt gut.

Dazu empfehle ich einen gut gekühlten Riesling.

*Zutaten:*

600 g Kalbsfilet,  
frische  
Gartenkräuter,  
Olivenöl,  
Crème fraiche,  
Salz,  
Pfeffer