

Rosa Kalbsfilet & Thunfisch mit kleinem Gemüse und Erbsenpuree

Alle Zutaten für 4 Personen

Rezept und Foto aus: Trabitsch Catering



Erbsenpüree:

ZUTATEN
1 kg Kartoffeln (mehligkochend) 100 g Erbsen 200 g kalte Butter 150 ml Milch 100 g TK-Erbsen Salz Pfeffer Muskatnuss

ZUBEREITUNG
1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.
2. TK-Erbsen nach Anleitung zubereiten und in Eiswasser abschrecken, anschließend pürieren und durch ein Sieb passieren.
3. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse oder Passiergerät passieren.
4. Milch aufkochen, Kartoffeln hinzufügen und mit dem Schneebesen glattrühren.
5. Kalte Butterflocken hinzufügen und mit dem Schneebesen aufschlagen.
6. Erbsenpüree untermischen.
7. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken.
8. Vor dem Anrichten in einem Topf langsam aufwärmen. Anschließend in einen Spritzsack füllen und auf vier vorgewärmten Teller aufdressieren



Glasiertes Gemüse:
ZUTATEN
1 Tasse Kresse zum Dekorieren 1 Tasse Mini-Karotten 1 Tasse Mini-Zucchini 1 Tassen Zuckerschoten 100 g Butter Salz Pfeffer Zucker

ZUBEREITUNG
1. Karotten schälen.
2. Zucchini waschen und halbieren.
3. Zuckerschoten waschen und halbieren.
4. Gemüse in Salzwasser blanchieren und im Eiswasser abschrecken.
5. Kresse zupfen, waschen und gut abtropfen lassen.
6. Kurz vor dem Anrichten Butter in einem Topf schmelzen lassen, das Gemüse hinzufügen und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Brise Zucker abschmecken.
10. Zum Schluss mit Kresse garnieren.

Kalbsfilet
ZUTATEN
1 kg Kalbsfilet 100 g Butter 50 ml Olivenöl 1 Zweig Thymian 1 Knoblauchzehe Salz Pfeffer

ZUBEREITUNG
1. Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
2. Kalbsfilet unter kaltem Wasser waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und von Fett und Sehnen befreien.
3. Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen.
5. Thymian und Knoblauch hinzufügen.
6. Kalbsfilet von allen Seiten scharf anbraten.
7. Kalbsfilet für 12 min bei 175 Grad Umluft garen. (Kerntemperatur 58 Grad)
8. Kalbsfilet in Alufolie wickeln und 10 min ruhen lassen.
9. Zum Anrichten Fleisch in vier gleichgroße Stücke schneiden



Thunfisch
ZUTATEN
600 g Thunfischfilet neutrales Pflanzenöl Salz Pfeffer

ZUBEREITUNG
1. Thunfisch in Steaks (á ca. 150 g) schneiden.
2. Thunfischsteaks mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen.
4. Thunfisch von allen Seiten scharf anbraten (so, dass er innen noch rosa ist).

Servieren gemäss Foto

