

# Kalbsfilet in Cognac - Morchelrahmsoße

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 30m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '30m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " " });
```

Ein leckeres Kalbsfilet lässt sich mit vielen delikatsten Zutaten kombinieren. Frisches Gemüse in Form von Leipziger Allerlei und eine zarte Rahmsoßen harmonieren daher wunderbar mit dem Kalb.

Damit das Filet auch schön saftig bleibt, sollten das Fleisch nur kurz von allen Seiten scharf angebraten werden. Anschließend kommt es bei Niedrigtemperatur in den Backofen.

Das kräftige Aroma der Morcheln und der fruchtig-herber Geschmack des Cognacs werden durch die Sahne und Crème Fraîche angenehm besänftigt und so entsteht eine würzige Morchelrahmsoße passend zum saftigen Kalbsfilet.

Weiterlesen

## Morcheln - Der teure Speisepilz

Die Speisemorchel ist eine gräulich-braune Schlauchpilzart. Der beliebte Speisepilz steht in Deutschland und zählt zu den teuersten Pilzsorten. Hierzulande steht er unter Naturschutz und darf deswegen für den Eigenbedarf nur in geringen Mengen gesammelt werden. Die Morcheln sollten allerdings nicht im rohen Zustand verzehrt werden, da sie unter Verdacht stehen, krebserregende Giftstoffe im Darm freizusetzen. Unter Hitze wird dieses Gift jedoch zerstört und somit ist der Speisepilz für den Menschen ungefährlich.

Mittlerweile lassen sich Schlauchpilze auch online erwerben.

## Zutaten

- 700 Gramm pariertes Kalbsfilet, küchenfertig; wahlweise auch Rind oder Schwein
- 30 Gramm getrocknete Spitzmorcheln, mit Wasser bedeckt, eingeweicht
- 1 mittelgroße Zwiebel oder 2 - 3 Schalotten, fein gewürfelt
- 200 ml trockener Weißwein
- 4 EL Cognac
- ¼ Liter brauner Kalbsfond aus dem Supermarkt
- 150 ml flüssige Sahne
- 50 ml Creme Fraiche
- 1 Spritzer Zitronensaft

- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Pflanzenöl und 1 Tl Butter
- 1 junger Kohlrabi, geschält, in 5 cm langen Stiften
- 3 Frühlingsmöhren, geschält, in 5 cm langen Stiften
- 1/3 frischer Blumenkohl in Röschen, gewaschen
- 5 Stangen grüner Spargel, in Stücke geschnitten
- 5 Stangen weißer Spargel, geschält und in Stücke geschnitten
- 100 Gramm frische oder TK - Erbsenschoten
- 1 EL Butter
- ½ Bündchen Kerbel, grob gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, ein Strich geriebene Muskatnuss

## **Zubereitungsart**

### **Schritt1**

Den Backofen auf 80° C vor heizen. Den Spargel, dann die Frühlingsmöhren, den Blumenkohl und die Erbsen nacheinander in kochendem Salzwasser ca. 5 - 6 min. „bissfest“ kochen, blanchieren, kurz kalt abspülen.

### **Schritt2**

Die Filets salzen und pfeffern und mit Öl einstreichen. Zunächst in heißem Pflanzenöl von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten, Farbe nehmen lassen und ca. 15 - 18 min. den Backofen stellen.

### **Schritt3**

In der Zwischenzeit die Morcheln gut ausdrücken und grob hacken. Das Wasser der eingelegten Morcheln durch einen Kaffeefilter gießen (Enthält oft noch Sand)

### **Schritt4**

Im Bratensatz die Zwiebeln anschwitzen und die Morcheln kurz mit angehen lassen. Mit dem Weißwein, dem Einlegewasser und dem Kalbsfond ablöschen, fast völlig reduzieren lassen.

### **Schritt5**

Dann den Cognac, die flüssige Sahne und Creme fraiche dazu geben und auf die benötigte Menge einkochen lassen, nachschmecken.

### **Schritt6**

Für das Gemüse zunächst die Möhren - und die Kohlrabistifte in brauner Butter anbraten und leicht Farbe nehmen lassen. Dann die Blumenkohlröschen, den Spargel und die Erbsenschoten dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen, zuletzt die Petersilie unter schwenken.

### **Schritt7**

Das Fleisch schräg in dünne Scheiben schneiden und an / auf die Morchelrahmsoße anrichten.

## Schritt8

Mit dem Leipziger Allerlei Gemüse und jungen, gebutterten Kräuter-Pellkartoffeln zu Tisch geben.

**Rezeptart:** Deutsche Küche, Kalbfleisch **Tags:** kalb, kalbsfilet, kalbsfleisch, leipziger allerlei, morcheln, morchelrahm **Zutaten:**blumenkohl, Kalbsfleisch, Möhren, morcheln, spargel, zwiebel

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)551
- Eiweiß (g)51
- Fett (g)25,4
- KH (g)19,2
- Cholesterin (mg)190,8

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kalbsfilet-cognac-morchelrahmsosse/>