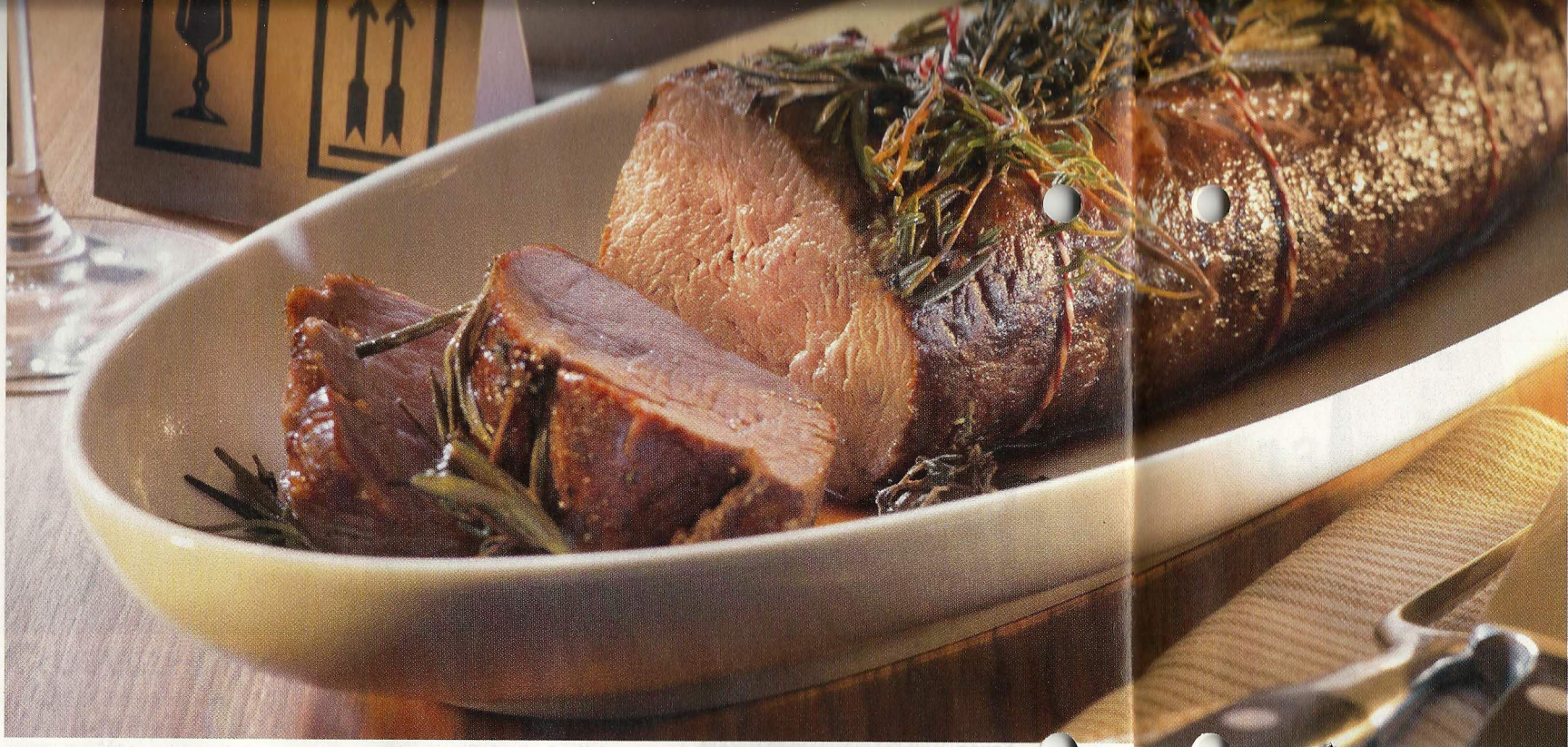




Kalbsfilet au vin blanc

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

1 Kalbsfilet (ca. 800 g)

Bratbutter zum Anbraten

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

4 Zweiglein Rosmarin

6 Zweiglein Thymian

1 Liter Fleischbouillon

5 dl Weisswein

1. Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Anbraten und Kräuter festbinden (siehe kleine Bilder 1 und 2).

2. Bouillon und Wein in einer grossen Pfanne heiss werden lassen. Pfanne von der Platte ziehen. Fleischthermometer ins Fleisch stecken (siehe kleines Bild 3). Zugedeckt auf der ausgeschalteten Platte ca. 40 Min. ziehen lassen, bis die Kerntemperatur von ca. 60 Grad erreicht ist. Filet herausnehmen, Küchenschnüre und Kräuter entfernen, Filet in ca. 1½ cm dicke Tranchen schneiden.

Lässt sich vorbereiten: Filet einen Tag im Voraus anbraten und Kräuter festbinden. In Folie verpackt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 1 Std. vor dem Zubereiten herausnehmen, würzen.

Pro Person: 10 g Fett, 42 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 1109 kJ (264 kcal)

Getreide- risotto mit Spargeln

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

500 g grüne Spargeln, im unteren Drittel geschält

1 Esslöffel Öl

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

250 g Getreide-Risotto
(z. B. Coop Naturaplan)

2 dl Weisswein

5 dl Gemüsebouillon

100 g Mascarpone

1 Bund Schnittlauch,
fein geschnitten

1. Spargelspitzen schräg abschneiden. Spargeln längs halbieren, schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Öl im Dampfkochtopf warm werden lassen, Spargeln begeben, ca. 4 Min. dämpfen, herausnehmen.

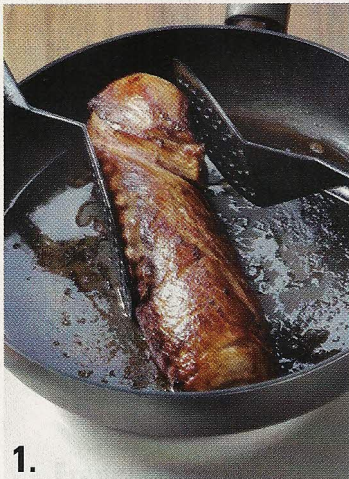
2. Evtl. wenig Öl begeben, Zwiebel in derselben Pfanne andämpfen, Getreide-Risotto begeben, unter Rühren ca. 2 Min. dünsten. Wein dazugliessen, vollständig einkochen. Bouillon dazugliessen, sodass das Getreide knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, Topf verschliessen. Ab Erscheinen des 2. Rings ca. 18 Min. garen (2 rote Ringe müssen immer sichtbar sein). Topf von der Platte ziehen, erst öffnen, wenn sich das Ventil gesenkt hat. Spargeln begeben, bei mittlerer Hitze offen ca. 6 Min. fertig köcheln.

3. Mascarpone und Schnittlauch darunterrühren.

Pro Person: 15 g Fett, 5 g Eiweiss, 46 g Kohlenhydrate, 1596 kJ (381 kcal)

WEEKEND

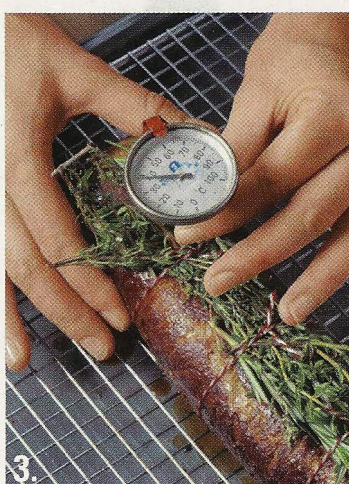
Schritt für Schritt



1. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Filet rundum ca. 8 Min. anbraten, erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat.



2. Fleisch auf ein Gitter legen, würzen. Kräuter auf das Filet legen, mit 3 Stück Küchenschnur (je ca. 40 cm) festbinden, auskühlen.



3. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken, Fleisch in die Flüssigkeit legen.