

Kalbsfilet

mit roter Zwiebelmarmelade

Zutaten für 4 Personen

1 Stück/e	Kalbsfilet ca. 600 - 800g
300 g	rote Zwiebeln, geschält
30 g	Zucker
50 ml	Rotwein
200 ml	roter Portwein
1 Zweig	Rosmarin
1 EL	gehackte Pistazien
etwas	Salz und Chili aus der Mühle
400 g	Pak Choi
50 ml	helle Sojasauce
100 ml	heller Geflügelfond
30 g	Ingwer, geschält
2 Zehen	junger Knoblauch, geschält
1/2 Stück	rote Chilischote
50 g	eiskalte Butter
1/2 Paket	Gartenkresse zur Garnitur



Rezeptinformationen

Vorbereitung:

0 Stunden 50 Minuten

Zubereitung:

0 Stunden 20 Minuten

Schwierigkeit:

Leicht

Hilfsmittel:

Gourmet BBQ System Sear Gate

Methode:

Direkt

Zubereitung

Die roten Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Den Zucker hell karamellisieren und die Zwiebeln dazugeben. Kurz mit garen und mit Rotwein ablöschen. Diesen vollständig einkochen und mit rotem Portwein aufgießen. Erneut fast vollständig bei mittlerer Hitze einkochen und beiseite stellen. Danach den Rosmarin fein schneiden und unter die Zwiebelmasse rühren. Pistazien zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In das Kalbsfilet nun seitlich vorsichtig bis zur Mitte eine Tasche einschneiden. Das Filet drehen und von der anderen Seite genauso verfahren. Nun die abgekühlte mit Hilfe eines Spritzbeutel hinein füllen und von außen mit Salz, Pfeffer würzen. Das Fleisch auf den Sear Grate des vorbereiteten Grills rundherum ohne Deckel heiß an grillen und auf das Rost legen. Anschließend mit geschlossenem Deckel weitere 12 -15 Minuten fertig grillen. Zum Schluss ohne Hitze 5 Minuten ruhen lassen. Sie können die Kerntemperatur mit dem Weber Digitalen Taschenthermometer kontrollieren. Dazu stechen Sie dieses mittig in die dickste Stelle des Fleischstückes ein. Bei ca. 52 - 54°C ist der Garpunkt Medium erreicht. Zum Schluss mit Salz und Chili würzen. Den Pak Choi waschen, trocken tupfen, halbieren und den Strunk mittig entfernen. Ingwer, Knoblauch, Chili in sehr feine Würfel schneiden und mit den übrigen Zutaten verrühren. Den Pak Choi hineinlegen und für mind. 20 Minuten marinieren. Anschließend aus der Marinade nehmen und diese durch ein Sieb laufen lassen. Marinade auf die Hälfte einkochen und mit eiskalter Butter abbinden. Den Pak Choi auf dem vorbereiteten Grill bei ca. 160°C für 5 - 8 Minuten auf dem Rost mit geschlossenem Deckel grillen. Zum Servieren das Filet in gleichmäßig große Stücke schneiden, den Pak Choi dazulegen, mit Gartenkresse garnieren und Sauce vollenden.