

# Kalbsfilet mit Dijonsensauce

## Filet de veau à la moutarde



### Zutaten für zwei Personen:

300 g Kalbsfilet

Salz, Pfeffer aus der Mühle

doppelgriffiges Mehl ("Wiener Griessler")

1/2 EL Olivenöl

2 Rosmarinzweige

### Für die Sauce:

100 ml trockener Weißwein

100 ml Kalbsfond

100 ml Sahne

1-2 TL körniger Dijonsenf

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Chiliflocken

Oregano

1. Kalbsfilet Zimmertemperatur annehmen lassen. Das Kalbsfilet salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben.

2. Backofen auf 130° vorheizen. Einen Rost auf der mittleren Schiene einschieben. Ein Backblech als Fettpfanne darunter hängen.

3. Das Kalbsfilet in einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl und einem Rosmarinzweig auf allen Seiten insgesamt ca. 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dann für 30-40 Minuten im Backofen auf dem Rost fertig garen. Fleisch dann einige Minuten ruhen lassen. Es soll innen noch leicht rosa sein.

4. Bratensatz in der Pfanne

mit Weißwein loskochen, Wein einreduzieren. Dann den Kalbsfond zugeben, den Senf und die Sahne. Unter Rühren auf die gewünschte Konsistenz einköcheln, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Nach Geschmack etwas Oregano zufügen.

5. Teller vorwärmen. Anrichten auf Saucenspiegel und mit Rosmarinzweig.

### Hinweise:

Das Foto und die Anregung stammen aus dem Schlossrestaurant Bellevue in Oberschleißheim bei München, Februar 2011, inzwischen leider geschlossen.

Das Rezept trug dort den Namen: *Zart rosa Kalbsfilet mit Dijonsensauce auf Ratatouillegemüse mit Kartoffelgratin.*

Die Anbrat- und Gardauer kann leider nur ein Anhaltswert sein, sie hängt sehr stark von der Anbrattemperatur, dem Backofen und vor allem der Dicke des Filets ab. Beilagenvorschlag: kurz gebratenes mediterranes Gemüse und Kartoffelgratin.

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 65 min, Hauptspeisen, Fleisch, Kalb, französisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 17.01.2023