

aus chefkoch.de

Kalbsbraten bei Niedrigtemperatur

4 Portionen

Zutaten

1 kg Kalbsbraten, zum Anbraten 1 Esslöffel Butterschmalz

für die Marinade

0,5 Teelöffel Salz, 1 Esslöffel Senf, 1 Esslöffel dunkler Balsamico, 1

Esslöffel Olivenöl

für die Sauce:

150 g Schalotten, 1 Chilischote, 250 ml Portwein, 2 Teelöffel Stärke, 50 ml dunkler Balsamico, 0,5 Teelöffel Salz



Zubereitung

7 Stunden vorher

1. das Fleisch muß nicht pariert werden, da beim langsamen Garen bei knapp 70 °C das Collagen des festen Bindegewebes in Gelatine umgewandelt wird
2. für die Marinade den Senf, den Balsamico und das Olivenöl verrühren und das Fleisch damit einreiben
3. das Fleischstück abgedeckt 4 Stunden bei Zimmertemperatur marinieren lassen

2,5 Stunden vorher

4. den Backofen auf 80°C Ober- und Unterhitze vorheizen
5. einen Rost in die untere Hälfte des Backofens einschieben, ggf. eine Saftpfanne unterschieben
6. das Fleisch in Butterschmalz in der Pfanne von jeder Seite 1-2 Minuten scharf anbraten
7. das Fleischstück auf den Rost legen und dort bei einer Kerntempertur von 60°C 2 Stunden garen lassen - das Fleisch könnte danach noch 1 Stunde bei 60°C warm gehalten werden

30 Minuten vor Ende der Garzeit

8. die Schalotten schälen und in Spalten schneiden
9. die Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und die Schote quer in feine Streifen schneiden
10. den Portwein, den Balsamico, die Chilischote und die Schalotten bei wenig Hitze 15 Minuten im Topf köcheln
11. die Speisestärke kalt anrühren, zu der Sauce geben und alles 2 Minuten köcheln bis die Sauce leicht andickt ist
12. die Sauce mit einem halben Teelöffel Salz und wenig frisch geriebenem Pfeffer würzen

Zeitbedarf

7 Stunden

dazu paßt

Buttermilchrisotto