

# Sous Vide Kalbsfilet mit Mangorelish

**Autor:** Andreas Miessmer  
**Zubereitungszeit:** 42 Minuten  
**Garzeit:** 1 Stunde 40 Minuten



## Zutaten

### Relish (Sous Vide):

3 EL Himbeer-Essig  
Saft 1/2 Orange  
60 g Zucker  
Salz, Pfeffer  
1 reife Mango  
1 Peperoni

### Kalbsfilet (Sous Vide):

820 g Kalbsfilet (pariert, küchenfertig 760 g)  
je zwei Zeige Salbei, Thymian, Rosmarin  
und Lavendelblüten  
1 Prise grob gestoßener schwarzer Pfeffer  
(Mix aus schwarzer Pfeffer, Kubeben-, und  
Langpfeffer, sowie Paradieskörner)  
1 Pimentkorn  
1 Knoblauchzehe  
6 EL Pflanzenöl zum Braten  
½ TL Tomatenmark  
100 ml Rotwein  
200 ml kaltes Wasser  
Pfeffer  
Meersalz

### Basilikumöl:

½ Bund Basilikum  
30 ml kaltgepresstes Olivenöl

## Zubereitung

### Relish (Sous Vide):

Mit dem Relish beginnend in einer Schüssel Himbeeressig mit Orangensaft, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Dann die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen, in kleine Würfelchen teilen und zufügen. Im Anschluss die Peperoni von Samen und Scheidewände befreien, fein zerkleinern und untermengen. Das Ragout in einen kochfesten Folienbeutel geben mit 90 % vakuumieren und das Relish bei 66 °C im Sous Vide Wasserbad des **fusionchef** 10 Minuten Sous Vide garen. Dann in Eiswasser abkühlen und vor dem Verzehr einige Stunden oder besser 1-2 Tage durchziehen lassen.

### Kalbsfilet (Sous Vide):

Nun das Kalbsfilet zubereiten und hierfür das Filet von Sehnen, Fett und losen Häuten befreien und diese zur Seite stellen. Das Kalbsfilet gut kühlen und mit einer Kerntemperatur von 3 °C in einen kochfesten Folienbeutel geben. Die gewaschenenen und trocken geschüttelten Kräuter darüber geben, die Knoblauchzehe halbiert zufügen und den Pfeffer darüber streuen. Nun den Vakuumbbeutel mit 100 % vakuum ziehen und das Kalbsfilet bei 66 °C im Sous Vide Wasserbad des **fusionchef** 60 Minuten Sous Vide garen. Bei Verwendung des **Diamond**: Zur Hilfe den Temperatursensor anbringen und den **Diamond** auf 63 °C Kerntemperatur programmieren.

Zwischenzeitlich die Fleischabschnitte in einem Topf mit 3 EL Pflanzenöl rösten, das Tomatenmark zufügen und in mehreren kleinen Schritten mit dem Rotwein aufgießen und dazwischen immer und immer wieder rösten lassen. Dann mit dem Wasser auffüllen und bei reduzierter Hitze 30 Minuten ausziehen lassen. Den Fond durch ein feines Sieb oder Tuch seihen und im Anschluss sirupartig einkochen.

### Basilikumöl:

Für das Kräuteröl den Basilikum abzupfen in einen Mixer geben und zusammen mit dem Olivenöl fein pürieren. Eine Prise Salz zufügen und bis zur weiteren Verarbeitung bereit halten und am besten mit Alufolie blickdicht einpacken.

Nach Ende der Garzeit das Kalbsfilet aus dem Folienbeutel nehmen, den Garsud zum Saucenansatz seihen und erneut sirupartig einkochen, sowie die Kräuter entfernen und die

# Sous Vide Kalbsfilet mit Mangorelish

Fleischoberfläche trocken tupfen. Das restliche Öl sehr heiß in einer Pfanne erhitzen und das Filet rasch rundherum anbraten und herausnehmen.

Zum Fertigstellen das Filet in Tranchen schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit etwas Meersalz bestreuen. Die Saucenreduktion in dünnen Fäden darüber geben und das Mangorelish dazu reichen. Mit dem Basilikumöl garnieren und sofort servieren.