

# Pochiertes Kalb mit Risotto und grünen Bohnen

Zutaten für 5 Personen

**1 Kg Kalbsfilet**  
**Thymian, Majoran, Oregano,**  
**Estragon, Kerbel, Bärlauch**  
**Salz, Pfeffer**  
**2 EL Senf**  
**2 EL Honig**

**Für die Soße:**  
**8 Schalotten**  
**1 l Weißwein**  
**1 Glas Kalbsfond**  
**1 ausgepresste Zitrone**  
**1 Schuss Sahne**  
**Salz und Pfeffer**



Das Filet salzen und pfeffern, in Olivenöl kurz scharf anbraten.  
Danach erst stramm in Frischhaltefolie, danach noch mal in Alufolie wickeln.  
Das Päckchen in siedendes Wasser geben und 20 Minuten ziehen lassen.  
Danach 5 Minuten ruhen lassen. Den Senf und den Honig vermischen,  
das Filet auspacken, mit der Senfhonigmischung bestreichen und in  
der Kräutermischung wälzen.

Für die Soße die Schalotten in feine Würfel schneiden und in der  
Bratpfanne anschwitzen. Mit etwas Weißwein und Kalbsfond ablöschen.  
Die Soße reduzieren und wieder mit Wein, Kalbsfond und Zitronensaft  
aufgießen. Zum Schluss Sahne nach Geschmack hinzufügen und  
mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Risotto und grünen Bohnen servieren.