



# FREY @ HOME

## Zubereitung Box 3

1. Das Schoko-Mousse gefroren auf einer Platte oder einem Teller anrichten.
2. Das Schoko-Mousse etwa 3-4 Stunden im Kühlschrank auftauen lassen.
3. 4 Liter Wasser in einem Topf aufkochen.  
*Mit Thermometer: 4 Liter Wasser in einem Topf auf 60 °C erhitzen.*
4. Die Kalbshüfte im Vakuumbbeutel in den Topf legen.  
*Mit Thermometer: Nur die Kalbshüfte in den Topf legen.*
5. Das Wasser einmal kurz aufkochen lassen und bei niedriger Hitze etwa 40 Minuten ziehen lassen.  
*Mit Thermometer: Bei konstanter Temperatur von 60 °C etwa 45-50 Minuten ziehen lassen.*
6. Nach 30-35 Minuten 2 Liter Wasser in einem weiteren Topf aufkochen, das Gemüse-Tomatenragout und die Kartoffel-Lauch-Barren hinzulegen und bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten ziehen lassen.  
**Unser Tipp: Die Barren stattdessen von allen Seiten in einer Pfanne anbraten und kurz in der Mikrowelle oder dem Ofen erwärmen.**
7. Die Schalotten-Rotweinsöße im Topf erwärmen.
8. Die Kalbshüfte auspacken, auf Zewa legen und abtupfen.
9. Bestenfalls in einer Pfanne auf mittlerer Hitze in etwas Öl von beiden Seiten kurz anbraten.

10. Das Gemüse-Tomatenragout und die Kartoffel-Lauch-Barren auf Tellern anrichten.
11. Die Kalbshüfte in Scheiben schneiden, auf dem Gemüse-Tomatenragout anrichten und mit der Soße garnieren.

**Guten Appetit!**