

# Kalb-Filet in zwei Texturen mit zweierlei Salsa

## Für zwei Personen

### Für das Kalbsfilet:

|   |                 |                    |
|---|-----------------|--------------------|
| 1 Kalbfilet à 350 g                     | 1 Knoblauchzehe | 1 EL Butterschmalz |
| $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel | Salz            | Pfeffer            |

### Für die Tomaten-Granatapfel-Salsa:

|                  |                           |                 |
|------------------|---------------------------|-----------------|
| 6 Cherrytomaten  | $\frac{1}{2}$ Granatapfel | 1 rote Peperoni |
| 1 rote Zwiebel   | 1 Knoblauchzehe           | 1 Limette       |
| 1 TL Sherryessig | 1 TL brauner Zucker       | 1 Zweig Minze   |
| 1 TL Olivenöl    | Salz                      | Pfeffer         |

### Für das Kalbstatar:

|                        |                 |                        |
|------------------------|-----------------|------------------------|
| 1 Kalbsfilet à 200 g   | 1 Limette, Saft | 1 Stiel Zitronengras   |
| 2 EL Sweet-Chili-Sauce | 2 EL Fischsauce | 1 Zweig Thai-Basilikum |
| Salz                   | Pfeffer         |                        |

### Für die Zitrus-Avocado-Salsa:

|                    |                       |                         |
|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| 2 Orangen          | 1 Zitrone             | 1 Avocado               |
| 1 Frühlingszwiebel | 1 Knoblauchzehe       | 1 TL Currypulver        |
| 1 Zweig Koriander  | 1 TL weißer Balsamico | 1 TL geröstetes Sesamöl |
| 1 TL Honig         | Salz                  | weißer Pfeffer          |

**Für das Kalbsfilet:** Das Fleisch waschen, trockentupfen und in  $2\frac{1}{2}$  cm dicke Medaillons schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz mit angedrücktem Knoblauch erhitzen und die Filets kurz darin anbraten. Das Fleisch kräftig salzen, pfeffern und mit Kreuzkümmel bestreuen.

**Für die Tomaten-Granatapfel-Salsa:** Den Granatapfel vierteln und entkernen. Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Cherrytomaten und Peperoni fein würfeln. Die Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Limette waschen, abreiben, halbieren und mit auspressen.

Tomaten, Peperoni, Zwiebel, Knoblauch und Granatapfel mit Limettensaft und -abrieb verrühren. Zucker, Sherryessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer unterheben und mit gehackter Minze, Salz und Pfeffer etwa 10 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

**Für das Kalbstatar:** Das Kalbfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Das Zitronengras mit dem Messerrücken anklopfen und in dünne Stücke schneiden. Thai-Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die Zitronengrasscheiben mit Sweet-Chili-Sauce und Thai-Basilikum unter das Kalbstatar heben. Mit Limettensaft, Fischsauce, Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Zitrus-Avocado-Salsa:** Von den Orangen einige Zesten reißen, schälen und das Fruchtfleisch filetieren. Die Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch herauslösen. Die Orangenfilets und die Avocado in feine Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft unter die Avocado-Orangen-Masse heben.

Die Frühlingszwiebel von der äußeren Schale befreien, putzen und in schräge Scheiben schneiden. Die Avocado-Salsa mit Frühlingszwiebeln, Sesamöl, Curry, feinen Knoblauchwürfeln, gehacktem Koriander, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer würzen.

Das Kalbsfilet mit Tomaten-Granatapfel-Salsa auf dem Teller anrichten. Die Zitrus-Avocado-Salsa in einem Anrichtering auf den Teller geben, das Kalbstatar daraufsetzen und servieren.

Sibylle Blötscher am 18. Januar 2018