

# Kalb-Filet mit Kümmel-Kraut und Kürbis-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

1 Kalbfilet à 500 g	1 Knoblauchzehe	1 kleines Stück Ingwer
1 Zitrone	2 rote Chilischoten	100 ml Sojasauce
2 EL Honig	Sesamöl	1 EL brauner Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Sauce:

1 Limette	40 ml Maracujasaft	1 Prise Rohrzucker
-----------	--------------------	--------------------

### Für den Kürbis:

400 g Hokkaido-Kürbis	2 Knoblauchzehen	1 kleines Stück Ingwer
1 kleines Stück Kurkuma	200 ml Gemüsefond	1 Vanilleschote
1 Kardamomkapsel	1 EL Koriandersaat	125 ml Kokosmilch
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Zimt	1 Prise Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Krautsalat:

$\frac{1}{4}$ Kopf Weißkohl	1 Apfel	200 ml neutrales Öl
100 ml Essig	2 EL Zucker	1 TL Kümmel
1 TL Salz		

<b>Für die Garnitur:</b>	30 g Pinienkerne	Zwiebelsprossen
--------------------------	------------------	-----------------

**Für das Fleisch:** Den Ofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen. Teller darin vorwärmen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Chili klein schneiden. Sojasauce, Honig, Ingwer, Knoblauch und Chili in eine Schüssel geben und gut vermischen. Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen, in einen Gefrierbeutel geben und mit der Sauce übergießen. Den Beutel schließen und ca. 20 Minuten marinieren lassen. Filet in Medaillons schneiden und mit Zitronensaft würzen. Eine Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten in Öl anbraten. Braunen Zucker über dem Fleisch verteilen und flambieren.

**Für die Sauce:** Limette halbieren und Saft auspressen. Sauce aus dem Beutel mit etwas Limettensaft, Zucker und Maracujasaft vermischen. Über das Fleisch geben und noch einmal für einige Minuten im Ofen garen lassen. Die Kerntemperatur sollte zwischen 72-75 Grad liegen.

**Für den Kürbis:** Kürbis waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Kürbis zusammen mit dem Knoblauch im Topf anbraten. Mit etwas Zucker karamellisieren. Etwas Salz dazu geben. Mit geschlossenem Deckel mindestens 5 Minuten leicht anbraten. Mit einem Holzlöffel umrühren. 3 Minuten weiterbraten. Kurkuma und Ingwer schälen, dazureiben und kurz mit anbraten. Mit Gemüsefond aufgießen und leicht köcheln lassen. Vanilleschote der Länge nach halbieren, Mark herauskratzen und dazugeben. Kardamomkapsel aufbrechen. Koriandersaat mörsern. Vanillemark, Kardamomkapsel, Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer zum Kürbis geben. Kokosmilch hinzufügen und abschmecken. Kürbis pürieren.

**Für den Krautsalat:** Apfel waschen, schälen und ebenfalls raspeln. Kohl waschen, trocken-schleudern und raspeln. Öl, Essig, Zucker, Kümmel und Salz aufkochen und über den Kohl gießen und mit geriebenem Apfel vermengen.

**Für die Garnitur:** Pinienkernen in einer Pfanne rösten. Kürbispüree mit Pinienkernen und Zwiebelsprossen garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Fatma Dogan am 04. November 2019