

Surf-and-Turf-Spieß, Mango-Melonen-Salat, Avocado-Dip

Für zwei Personen

| | | |
|------------------|-----------------------|-----------------------|
| 350 g Kalbsfilet | 4 Jacobsmuscheln | 1 Avocado |
| 1 Mango | 1 kleine Wassermelone | 1 Babyananas |
| 1 Zitrone | 4 Zimtstangen | 1 EL Birnenbalsamico |
| 1 TL Nussöl | 1 EL Olivenöl | Zucker, Salz, Pfeffer |

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mango schälen, den Kern vom Fruchtfleisch trennen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Wassermelone von der Schale trennen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides mischen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Avocado aufschneiden, den Kern lösen und das Fruchtfleisch auskratzen und pürieren. Das Püree mit je einer Prise Salz und Pfeffer, dem Zitronensaft, dem Nussöl und dem Birnenbalsamico abschmecken. Die Babyananas schälen, den Strunk herauslösen und in Scheiben abschneiden. Die Jacobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und in acht Portionen schneiden. Je zwei Portionen mit einer Ananasscheibe und einer Jacobsmuschel auf eine Zimtstange stecken. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und die Spieße von beiden Seiten darin anbraten. Die Spieße anschließend für fünf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die „Surf and Turf“-Spieße mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spieße zusammen mit dem Mango-Melonen-Salat und dem Avocado-Dip auf einem Teller anrichten und servieren.

Maximilian Klapsing am 17. September 2013