

Johanns sommerlicher Grill-Teller mit Kalb-Filet

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

250 g Kalbsfilet	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 EL Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Wassermelone	3 Pfirsiche	1 Bund Rucola
50 ml Sojasauce	1 EL Honig	Sesamöl
2 Stängel Kreta-Basilikum		

Für die Vinaigrette:

1 Tomate	2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Schalotte
1 rote Zwiebel	1 rote Chilischote	3 cm Ingwer
75 ml Gemüsefond	2 EL weißer Balsamicoessig	4 EL Sesamöl
Sojasauce	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch:

Das Kalbsfilet waschen und trockentupfen. Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Kalbsfilet anbraten.

Beim Wenden Butter, Rosmarinzweige und Thymianzweige mit in die Pfanne geben, kurz weiter braten. Das Kalbsfilet in der Pfanne ruhen lassen, um den Garpunkt zu erreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

Rucola in Eiswasser legen. Sesamöl in einer Grillpfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen. Die Wassermelone schälen und in Scheiben schneiden. Pfirsiche entkernen und in Spalten schneiden. Beides mit Sesamöl, Sojasauce und Honig einreiben. Wassermelone und Pfirsiche vorsichtig im Sesamöl grillen.

Für die Vinaigrette:

Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Die rote Zwiebel und Schalotte abziehen, zusammen mit der Tomate in feine Streifen schneiden. Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Den Ingwer schälen, fein hacken und zu dem Gemüse geben. Gemüsefond, Balsamicoessig und Sesamöl mischen, über das Gemüse gießen und gut vermengen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rucola auf den Teller geben. Gegrillte Melone, Pfirsiche und Kalbsfilets darauf anrichten. Die Vinaigrette darüber geben, mit Basilikum garnieren und servieren.

Johann Lafer am 02. August 2019