

Asiatisch mariniertes Kalb-Filet, Pflaumenwein-Soße

Für vier Portionen

Für das Kalbsfilet:

200 g Kalbsfilet	4 Schalotten	6 Knoblauchzehen
50 g Ingwer	2 rote Peperoni	50 ml Hoisin-Sauce
Speisestärke	50 ml Sesamöl	100 ml Geflügelfond
100 ml Pflaumenwein	100 ml Kokosmilch	Salz, Chili

Für die Nudeln:

250 g vorgegarte Udon-Nudeln	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
1 Karotte	2 Baby-Pak-Choi	50 g Zuckerschoten
50 g Shiitake Pilze	50 ml ungeröstetes Pflanzenöl	50 ml Sojasauce
Stärke		

Für den Salat:

2 Landgurken	1 Bund Radieschen	50 ml Olivenöl
2 EL Sojasauce	2 EL Sweet Chili Sauce	2 EL geröstete Erdnüsse
2 Orangen	1 Schale Gartenkresse	3 EL weißer Balsamessig
Salz, Pfeffer		

Für das Anrichten:

4 Eier	geschnittener Koriander
--------	-------------------------

Für das Kalbsfilet:

Filet in Streifen schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln. Peperoni halbieren, entkernen und ebenso würfeln. Die Filetstreifen, gewürfelte Zutaten und die Hoisin-Sauce miteinander vermengen und bei Zimmertemperatur für mindestens 30 Minuten marinieren. Das marinierte Fleisch mit Stärke bestäuben, das Sesamöl erhitzen, Fleisch darin kross anbraten und anschließend heraus nehmen. Geflügelfond, Pflaumenwein, Kokosmilch in dieselbe Pfanne geben, würzen und leicht einkochen. Fleisch wieder hineingeben und bei mittlerer Temperatur gar ziehen. Gegebenenfalls Sauce aufschäumen.

Für die Nudeln:

Für die Nudeln die Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika vierteln, das Kerngehäuse entfernen, die Haut abschälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Strunk vom Baby-Pak-Choi entfernen und in grobe Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen und diagonal halbieren. Shiitake-Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse nach und nach im heißen Öl anbraten und mit Stärke bestäuben. Die Nudeln zum Gemüse geben und mitbraten. Das Ganze mit Sojasauce, Salz und Chili abschmecken.

Für den Salat:

Die Landgurken vierteln, das Kerngehäuse entfernen und schräg in Stücke schneiden. Den Strunk dabei aussparen. Die Radieschen putzen, und vierteln. Die Blätter der Radieschen waschen und trocknen. Das Filet aus den Orangen mit allen Zutaten vermengen und mit Olivenöl und Essig abschmecken. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer würzen. Die Nudeln in die Teller geben und das Fleisch darauf verteilen, daneben den Salat dekorieren. Mit Sauce und Koriander vollenden.

Johann Lafer am 12. Juli 2014