

Kalb-Filetscheiben, Kohlrabi-Spaghetti-Salat, Mayonnaise

Für vier Portionen

600 g Kalbsfilet	Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen	2 Stiele Thymian
2 Stiele Rosmarin	2 Kohlrabi	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 Stangen Frühlingslauch	$\frac{1}{2}$ Bund Thaibasilikum
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Limette	2 Eigelbe
1 TL Senf	200 ml Rapsöl	1-2 TL geröstetes Sesamöl
1 EL Sojasauce	2-3 EL Yuzu-Saft	Zucker

Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Halbierter Knoblauch und die Kräuter beim Braten mit zugeben. Das Filet mit den Kräutern auf ein Ofengitter legen und eine Fettfangschale unterstellen. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 bis 25 Minuten garen. Herausnehmen und fünf Minuten ruhen lassen.

Kohlrabi waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel in dünne, lange Gemüsespaghetti schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Beides in einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Frühlingslauch putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mischen. Die Kohlrabi-Spaghetti mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Limettensaft marinieren. Thai-Basilikum abbrausen, trocknen und über den Salat zupfen.

Eigelbe und Senf in einer Schüssel verrühren. Die Hälfte des Öls zunächst tröpfchenweise unterschlagen. Das restliche Öl in einem dünnen Strahl zugeben und alles zu einer dickcremigen Mayonnaise aufschlagen.

Mayonnaise mit Sesamöl, Sojasauce, Yuzu-Saft, etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Das Kalbsfilet in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Kohlrabi-Spaghettisalat anrichten. Mit der Yuzu-Mayonnaise servieren.

Johann Lafer am 22. August 2015