

Kalb-Filet in Zitronen-Zesten mit Karotten und Chicorée

Für 4 Personen

Kalbsfilet:

800 g Kalbsfilet 1,5 Zitronen, unbehandelt 1,5 Limetten, unbehandelt

4 Sorten Pfeffer, geschrotet Erdnussöl, geschmacksneutral Meersalz

Chicorée:

2 Chicorée Butter Salz

Zucker

Karotten:

8 Babykarotten 400 ml Karottensaft 200 ml Orangensaft

1 Zehe Knoblauch Butter, kalt Safran

Kalbsfilet:

Das Filet putzen, mit Öl bestreichen und auf einer heißen Grillplatte von allen Seiten grillen. Auf einer Arbeitsfläche Frischhaltefolie ausbreiten. Die Schale der Zitronen und Limetten abreiben. Nun großzügig Meersalz und den geschroteten Pfeffer verteilen. Das Kalbsfilet darauf legen und in der Frischhaltefolie einrollen. Nun zwölf Minuten im Dampf bei circa 90 Grad garen. Danach zehn Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen. Die Folie entfernen und das Filet portionieren.

Chicorée:

Den Chicorée putzen, in Scheiben schneiden und ihn in etwas Butter mit einer Prise Salz und Zucker braten.

Karotten:

Die Karotten putzen und in einer Pfanne kurz schmoren lassen. Mit Karotten- und Orangensaft ablöschen und etwas einköcheln lassen. Den Knoblauch kurz in der Soße ziehen lassen. Etwas kalte Butter und eine Prise Safran in die Soße geben.

© Spiegel TV infotainment

Lea Linster am 28. Januar 2011