

Gebratenes Kalbsfilet

MIT KARTOFFELPÜREE, PAK CHOI UND RADIESCHEN



Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 40 Minuten

Utensilien: Brett, Messer, Herd, Topf, Backofen, Pfannen, Backpapier, Backblech, Sieb, Kartoffelstampfer, Reibe

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und in ausreichend Salzwasser ca. 25 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. In der Zwischenzeit Kalbsfilets waschen und trocken tupfen. Thymian waschen und trocken schütteln. Knoblauch andrücken.

2. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 175 °C). Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Kalbsfilet darin rundherum scharf anbraten. Mit Salz würzen. Knoblauch und Thymian zugeben. Anschließend alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen ca. 9 Minuten garen (medium).

3. Inzwischen Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben und mit Butter und Milch zu einem Püree stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Zutaten für 2 Personen:

400 g	Kartoffeln, mehligkochend
2	Kalbsfilets (à ca. 180 g)
3 Stiele	Thymian
1	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
1 EL	Butter
100 ml	Milch (3,5 % Fett)
	Muskatnuss, gerieben
200 g	Baby Pak Choi
8	Radishes
1	rote Chilischote
3 EL	Sesamöl
50 ml	Sojasoße
4 EL	Honig
1 EL	Speisestärke
	Salz

Von Lacroix benötigen Sie:

200 ml	Lacroix Kalbsfond
--------	-------------------

4. Pak Choi waschen, trocken schütteln und halbieren. Radishes waschen, trocken tupfen, ca. 1 cm Grün stehen lassen und vierteln. Chili waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Pak Choi, die Radishes und die Chilischote ca. 2 Minuten anbraten. Mit Salz würzen. Anschließend alles aus der Pfanne nehmen.

5. In derselben Pfanne den Bratensatz mit Sojasoße, Honig und Kalbsfond auffüllen und ca. 6 Minuten köcheln lassen. Speisestärke mit etwas Wasser mischen und die Soße damit binden. Fleisch, Kartoffelpüree, Pak Choi und Soße anrichten.

Tipp: Pak Choi ist eine Kohllart, die zu großen Teilen in Asien angebaut wird. Pak Choi besitzt reichlich Kalium, Carotin, Calcium, Vitamin B und C.