



Nadine Gerhardy

Kalbsfilet mit Orangen-Senf-Sauce, Erbsen-Minz-Püree und Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

300 g Kalbsfilet am Stück
 ½ TL Butter
 1 EL Olivenöl
 1 Zweig Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbsfilet salzen, pfeffern und in Öl rundherum scharf für 2-3 Minuten anbraten. Butter und Thymian hinzugeben und kurz darin schwenken. Anschließend im Backofen auf eine Kerntemperatur von 58-60 Grad fertiggaren. Vor dem Aufschneiden ca. 5 Minuten ruhen lassen. Fleisch in Scheiben geschnitten servieren.

Für die Sauce:

1 Orange, Saft
 ½ EL Butter
 50 ml Kalbsfond
 ½ TL flüssiger Honig
 ½ TL Dijon-Senf
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orange auspressen und Saft auffangen. Orangensaft und Fond in einem Topf aufkochen. Honig und Senf einrühren und das Ganze 2-3 Minuten leicht köcheln lassen. Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Erbsen-Minz-Püree:

250 g TK-Erbsen
 ¼ Zitrone, Saft
 15 g Butter
 50 ml Sahne
 3 Blätter Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen in Salzwasser blanchieren. Anschließend abgießen und mit Butter und Sahne fein pürieren. Minze fein schneiden und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für den fenchel-Orangen-Salat:

1 Fenchelknolle
 1 Orange, Filets & Saft
 1 ½ EL Olivenöl
 ½ EL weißer Balsamicoessig
 ½ TL flüssiger Honig
 1 EL Pinienkerne
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Fenchel putzen, halbieren, Strunk entfernen und anschließend fein hobeln. Orange filetieren, dabei den Saft auffangen. Marinade aus Olivenöl, Essig, Honig, 1 EL Orangensaft und Salz und Pfeffer anrühren. Fenchel und Orangenfilets vorsichtig mit dem Dressing vermengen und Pinienkerne unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.