

# Kalb-Filet mit Thunfisch-Tatar und Kapern-Äpfeln

**Für zwei Personen**

**Für das Kalbsfilet:**

400 g Kalbsfilet	4 EL Olivenöl	Meersalz
Pfeffer		

**Für die Thunfisch-Creme:**

140 g Thunfisch	1 Sardellenfilet	6 Kapern
$\frac{1}{2}$ Limette	1 Ei	1 EL Crème-fraîche
80 ml Rapsöl	30 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf
$\frac{1}{2}$ TL Flüssiger Honig	rote Pfeffersauce	Meersalz
Pfeffer		

**Für das Thunfisch-Tatar:**

150 g Thunfischfilet	1 Sardellenfilet	5 Kapern
$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Limette	10 ml Limonen-Öl
2 Stängel Oregano	2 Stängel glatte Petersilie	Salz
Pfeffer		

**Für die Kapernäpfel:**

6 Kapernäpfel	Mehl	neutrales Pflanzenöl
---------------	------	----------------------

**Für die Brot-Chips:**

200 g Tramezzini-Brot	30 g Butter	Salz
Pfeffer		

**Für die Garnitur:**

50 g Wildkräutersalat	2 Kirschtomaten	2 essbare Blüten
$\frac{1}{2}$ Pomelo	Olivenöl	neutrales Pflanzenöl

Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Pflanzenöl in der Fritteuse erhitzen.

Für das Kalbsfilet Fleisch kalt abbrausen und trockentupfen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Kalbsfilet rundherum scharf anbraten. Im Ofen bei 150 Grad Umluft 17 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 50 Grad erreicht ist. Fleisch aus dem Ofen nehmen und im Kühlschrank kalt stellen.

Für die Thunfisch-Creme Limette auspressen. Dosenthunfisch, Sardelle und Kapern in einem Sieb abtropfen lassen und grob ausdrücken. Thunfisch, Sardelle, Kapern, Limettensaft, Ei, Rapsöl, Olivenöl, Dijon-Senf und Honig in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer zu einer feinen Creme pürieren. Crème fraîche und einen Spritzer Pfeffersauce unterrühren und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für das Thunfisch-Tatar Limette auspressen. Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, fein würfeln. Kapern und Sardelle abtropfen lassen, klein hacken und mit Thunfisch vermengen.

Schalotte abziehen, fein hacken und ebenfalls hinzufügen. Oregano und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Oregano, Petersilie und Limonen-Öl unter das Tatar mengen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Für die Brot-Chips Tramezzino-Brot rund ausstechen. In einer Pfanne Butter zerlassen, Tramezzino darin ausbacken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die frittierten Kapernäpfel Kapernäpfel abtropfen lassen, mehlieren und in Pflanzenöl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur Pomelo schälen und Filets auslösen. Zwei Filets mit Olivenöl marinieren. Kirschtomaten waschen, trockenreiben und ebenfalls frittieren. Wildkräutersalat putzen, wa-

schen und trockenschleudern.

Kalbsfilet aus dem Kühlschrank nehmen, sehr dünn aufschneiden und als Carpaccio auf Teller legen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Mit Thunfisch-Creme beträufeln. Thunfisch-Tatar in der Mitte platzieren und Wildkräuter und essbare Blüten darauf drapieren. Pomelo, frittierte Kapern und Kirschtomaten darauf legen. Brot-Chips dazu reichen und servieren.

Tobias Beck am 12. September 2016