

Kalb-Filet mit süß-saurer Mango-Soße und Möhren-Stiften

Für 2 Personen

2 Kalbsfilets, a 150 g	2 Mangos, reif, mittelgroß	150 g Langkornreis
3 Möhren	2 Chilischoten, rot, Frisch	2 Zitronen, unbehandelt
500 ml Kalbsfond	250 g Butterschmalz	3 EL Butter
1 TL Currypulver	1 Prise brauner Zucker	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in Salzwasser gar kochen. Für die Mangosoße die Mangos schälen und den Kern entfernen. Das Mangofleisch in grobe Würfel schneiden. Die Chilischoten aufschneiden, entkernen, waschen und klein schneiden. 150 Gramm Butterschmalz in einem Topf schmelzen, das Mangofleisch und die Chili darin anschwitzen. Das Ganze mit einem Teelöffel Currypulver, einer Prise braunem Zucker und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Zitronen auspressen, den Saft mit dem Kalbsfond zu der Mangosoße geben und circa 20 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Kalbsfilets, waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und im restlichen Butterschmalz rundum anbraten. Anschließend das Fleisch im Ofen warm stellen. Währenddessen die Möhren schälen und in kleine Streifen schneiden. Die Möhrenstreifen in einem Esslöffel Butter anbraten und mit etwas Salz und Zucker würzen. Die Mangosoße mit einem Stabmixer pürieren und ein weiteres Mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun den Reis abgießen und die restliche Butter unterrühren. Die Kalbsfilets mit der Mangosoße, dem Butterreis und den Möhrenstiften auf Tellern anrichten.

Maren Wallenhorst am 07. Juni 2010