

Kalb-Filet, Orangen-Senf-Soße, Erbsen-Minz-Püree

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

300 g Kalb-Filet am Stück

1 Zweig Thymian

$\frac{1}{2}$ TL Butter

Salz

1 EL Olivenöl

Pfeffer

Für die Sauce:

1 Orange, Saft

$\frac{1}{2}$ TL flüssiger Honig

$\frac{1}{2}$ EL Butter

$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf

50 ml Kalbsfond

Salz, Pfeffer

Für das Erbsen-Minz-Püree:

250 g TK-Erbsen

50 ml Sahne

$\frac{1}{4}$ Zitrone, Saft

3 Blätter Minze

15 g Butter

Salz, Pfeffer

Für den Fenchel-Orangen-Salat:

1 Fenchelknolle

$\frac{1}{2}$ EL weißer Balsamico

Salz

1 Orange, Filets, Saft

$\frac{1}{2}$ TL flüssiger Honig

Pfeffer

1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl

1 EL Pinienkerne

Für das Kalb-Filet:

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalb-Filet 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 fertigkochen. Vor dem Aufschneiden 5 Minuten ruhen lassen. Fleisch in Scheiben geschnitten servieren.

Für die Sauce:

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:

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:

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.

Nadine Gerhardy am 26. Januar 2026