

2. Hauptgang: Kalbsfilet in Zitronenzesten mit Karotten und Chicorée von Lea Linster

Zutaten für vier Personen

Kalbsfilet:

800 g	Kalbsfilet
1,5	Zitronen, unbehandelt
1,5	Limetten, unbehandelt
4 Sorten	Pfeffer, geschrotet
	Erdnussöl, geschmacksneutral
	Fleur de Sel

Chicorée:

2	Chicorée
	Butter
	Salz
	Zucker

Karotten:

8	Baby-Karotten
400 ml	Karottensaft
200 ml	Orangensaft
1 Zehe	Knoblauch
	Butter, kalt
	Safran



Zubereitung

Kalbsfilet:

Das Filet putzen, mit Öl bestreichen und auf einer heißen Grillplatte von allen Seiten grillen. Auf einer Arbeitsfläche Frischhaltefolie ausbreiten. Die Schale der Zitronen und Limetten abreiben. Nun großzügig Fleur de Sel und den geschroteten Pfeffer verteilen. Das Kalbsfilet darauf legen und in der Frischhaltefolie einrollen. Nun zwölf Minuten im Dampf bei circa 90 Grad garen. Danach zehn Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen. Die Folie entfernen und das Filet portionieren.

Chicorée:

Den Chicorée putzen, in Scheiben schneiden und ihn in etwas Butter mit einer Prise Salz und Zucker braten.

Karotten:

Die Karotten putzen und in einer Pfanne kurz schmoren lassen. Mit Karotten- und Orangensaft ablöschen und etwas einköcheln lassen. Den Knoblauch kurz in der Soße ziehen lassen. Etwas kalte Butter und eine Prise Safran in die Soße geben.