

Fruchtiges Kalbsfilet mit Limetten-Orangen-Butter



Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

650 g Filetmittelstück vom Schweizer Kalb

1 Bio-Limette, Schale und Fruchtfleisch

1 Bio-Orange, Schale und Fruchtfleisch

150 g weiche Butter

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Muskatnuss, frisch gerieben

1 EL Bratbutter

2 Sternanis

Nährwerte

1 Portion (ohne Rosenkohl und Polentaschnitten) enthält ca.:

561 kcal

35 g Eiweiss

40 g Kohlenhydrate

45 g Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Strenge Schweizer Richtlinien.

Die Schweiz hat eines der strengsten Tierschutzgesetze der Welt.

Zubereitung

1 Kalbsfilet 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2 Limetten- und Orangenschale mit einem Zestenscheider ablösen. Limette und Orange halbieren und je ca. 1 EL Fruchtfleisch mit einer Gabel herauslösen.

3 Vier Fünftel der Butter mit dem Mixer während 3–4 Minuten schaumig schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Fruchtfleisch unterheben, in ein Servierschälchen füllen und kalt stellen.



Meine Wahl.

- 4 Bratbutter in der Pfanne bei höchster Stufe erhitzen. Kalbsfilet darin 2–3 Minuten rundherum scharf anbraten. Herd auf mittlere Hitze zurückdrehen, restliche Butter, Limetten-, Orangenzenen und Sternanis zugeben und das Filet darin unter gelegentlichem Wenden 3–4 Minuten braten. Das Fleisch in eine ofenfeste Form geben, Pfanneninhalte darübergeben und das Ganze 12–15 Minuten im Backofen braten.
- 5 Das Filet aus dem Ofen nehmen, in Tranchen schneiden. Auf vorgewärmten Tellern mit der Zitrusfrucht-Butter servieren.

Dazu passen gedünsteter Rosenkohl und Polentaschnitten.