Fruchtiges Kalbsfilet mit Limetten-Orangen-Butter

Schweizer Fleisch
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 Zestenschneider 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.

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-, Orangenzesten und Sternanis zugeben und das Filet darin unter gelegentlichem Wenden 3–4 Minuten braten. Das Fleisch in eine ofenfeste Form geben, Pfanneninhalt 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.