

## Schmeckt perfekt



Rezept von Lisl Wagner-Bacher

### Kalbsfilet mit Zitronen-Ingwer-Nudeln

**40 Minuten/aufwendig**



### Zutaten für 4 Personen

2 dicke Kalbsfilets à 300 g, Butterschmalz und 1 EL Butter zum Braten, Schale von 1 Bio-Zitrone, Thymian, Salz, Pfeffer, Koriandersamen aus der Mühle, 250 ml Kalbsfond, eiskalte Butter.

Für die Nudeln: 2 Knollen Ingwer, 2 Bio-Zitronen, 2 Zehen Knoblauch, Öl, Fruchtfleischwürfel von 4 Paradeisern, 160 g Taglierini, 125 ml Rindsuppe, Butter, Salz, Pfeffer, Koriandergrün, Petersilie, Zucker, Chili

Außerdem: 1 Avocado, Öl zum Braten, Salz, Chili

### Zubereitung

Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. 5 Minuten kochen, mit frischem Wasser aufstellen. Den Vorgang drei bis vier Mal wiederholen. Zitronenzesten zwei Mal in leichtem Zuckerwasser kochen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Knoblauch, Ingwer und Zitronenzesten in Butter und Öl anschwitzen.

Kalbsfilet mit etwas Thymian, Zitronenschale und Koriander würzen und stehen lassen. Nach ca. 1 Stunde salzen und in der heißen Butter-Butterschmalzmischung anbraten. Im Rohr bei 200 °C 6 bis 8 Minuten braten (Beim Herausnehmen sollte die Kerntemperatur 55 °C betragen).

Für die Sauce den Bratenrückstand mit Kalbsfond aufgießen, etwas einkochen und mit eiskalter Butter binden.

Während das Fleisch brät, die Taglierini kochen. Die gekochten Nudeln zur Ingwer-Mischung geben, mit Salz und Pfeffer würzen, in Suppe schwenken, damit sie cremig werden, mit kalter Butter binden. Paradeiser würfeln. Nudeln mit Paradeisern vermischen, mit frischem Koriander und Chili würzen.

Avocado entkernen, schälen und in Spalten schneiden. In einer heißen, mit etwas Öl ausgestrichenen Grillpfanne braten, mit Salz und, je nach Geschmack, mit Chili würzen.

Kurz vor dem Servieren das Fleisch kurz von allen Seiten anbraten, in Scheiben schneiden und mit den Nudeln und den Avocados anrichten.

Tipp: Die Nudeln lassen sich hübscher anrichten, wenn man sie in kleine Kaffeetassen dreht, mit etwas Sauce übergießt und dann auf den Teller stürzt.