

Melonen-Gurken-Salat mit pochiertem Kalbsfilet

Kategorie:	Vorspeise	Zubereitungszeit:	30 min.	Personen:	4
------------	-----------	-------------------	---------	-----------	---

Zutaten

Melonen-Gurken Salat

1	Stk.	Salatgurke
0,5	Stk.	Galiamelone
1	EL	brauner Zucker
25	ml	Balsamicoessig
50	ml	Olivenöl
		Viertel Bund Minze
		Salz
		Pfeffer
		Chili
4	Stk.	Kirschtomaten
0,1	l	Orangensaft oder 1 EL Honig

Kalbsfilet

0,3	l	Rinder-oder-Gemüsebrühe
1	EL	Rotweinessig
		Basilikum, Thymian, Rosmarin
600	g	Kalbsfilet
		Salz
		Pfeffer
100	g	Schmand

Zubereitung

Für den Salat:

Melone und Gurke von den Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden oder mit einem Kugelausstecher ausstechen. In eine Schale geben und mit Salz, Pfeffer und Chili mischen. Den Balsamicoessig mit Orangensaft oder Honig mischen und das Olivenöl einrühren und über die Melonen-Gurken Stücke geben und etwas ziehen lassen (ca. eine halbe Stunde). Die klein geschnittenen Kirschtomaten zugebn. Erst kurz vor dem Servieren die fein geschnittene Minze unterheben, damit sie nicht braun wird.

Für das Kalbsfilet:

Die Brühe mit dem Rotweinessig aufkochen und die Hitze wegnehmen, denn wenn man das Fleisch in kochende Brühe gibt, wird es trocken und total durchgegart. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden oder in einer Folie dünn klopfen, so ca. 1 cm dick. Von beiden Seiten die Fleischstücke salzen und pfeffern und für 1-2 Minuten in die Brühe einlegen und ziehen lassen. Die Kräuter mit dem Fleisch auch in die Brühe geben.

Den Salat anrichten und die Fleischstücke darauflegen. Den Schmand, der mit Salz, Pfeffer gewürzt ist als kleine Nocken auf dem Salat verteilen, das gibt einen schönen Kontrast zum Salat.