Rezept

Kalbsfilet mit Mangosauce

Ein Rezept von Kalbsfilet mit Mangosauce, am 20.05.2025

Zutaten

600 g	Kalbsfilet
	Pfeffer
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)
1	Knoblauchzehe
1 TL	Currypulver
100 ml	Orangensaft
	Salz
2 EL	Butterschmalz
1	kleine Zwiebel
40 g	Cashewnusskerne
300 ml	Mangopulp (aus dem Asialaden)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen samt ofenfester Form auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Filet trocken tupfen, salzen und pfeffern. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Filet darin bei mittlerer Hitze rundherum 5 – 6 Min. anbraten. In die Form setzen und ca. 1 Std. 30 Min. im Backofen (Mitte) garen, bis eine Kerntemperatur von 60° erreicht ist.

2. Etwa 20 Min. vor Ende der Garzeit Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das übrige Butterschmalz in einem Topf zerlassen. Ingwer, Zwiebel, Knoblauch und Cashewnusskerne darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Currypulver, Mangopulp und Orangensaft dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Sauce pürieren und mit Salz würzen.

3. Das Kalbsfilet in Scheiben schneiden, mit der Sauce auf vorgewärmte Teller geben. Dazu schmecken Basmatireis und Chicoréesalat.