

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. August 2019 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Johanns sommerlicher Grill-Teller

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

250 g Kalbsfilet
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
2 EL Butter
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kalbsfilet waschen und trockentupfen. Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Kalbsfilet anbraten. Beim Wenden Butter, Rosmarinzweige und Thymianzweige mit in die Pfanne geben, kurz weiter braten. Das Kalbsfilet in der Pfanne ruhen lassen, um den Garpunkt zu erreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

½ Wassermelone
3 Pfirsiche
1 Bund Rucola
50 ml Sojasauce
1 EL Honig
Sesamöl, zum Anbraten
2 Stängel Kreta-Basilikum, zum Garnieren

Rucola in Eiswasser legen. Sesamöl in einer Grillpfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen. Die Wassermelone schälen und in Scheiben schneiden. Pfirsiche entkernen und in Spalten schneiden. Beides mit Sesamöl, Sojasauce und Honig einreiben. Wassermelone und Pfirsiche vorsichtig im Sesamöl grillen.

Für die Vinaigrette:

1 Tomate
2 Stangen Frühlingszwiebeln
1 Schalotte
1 rote Zwiebel
1 rote Chilischote
3 cm Ingwer
75 ml Gemüsefond
2 EL weißer Balsamicoessig
4 EL Sesamöl
Sojasauce, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Die rote Zwiebel und Schalotte abziehen, zusammen mit der Tomate in feine Streifen schneiden. Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Den Ingwer schälen, fein hacken und zu dem Gemüse geben. Gemüsefond, Balsamicoessig und Sesamöl mischen, über das Gemüse gießen und gut vermengen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rucola auf den Teller geben. Gegrillte Melone, Pfirsiche und Kalbsfilets darauf anrichten. Die Vinaigrette darüber geben, mit Basilikum garnieren und servieren.