

Kalbfleisch im Koriandermantel mit Quinoasalat

Für 4 Personen

Quinoasalat:

5dl Wasser
1KL Salz
1Päcklein Safran
200g Quinoa

in eine Pfanne geben

würzen
dazugeben, zusammen aufkochen auf kleiner Stufe 15 Min. köcheln lassen, weitere 5 Min. quellen lassen
Quinoa in eine Schüssel geben, auskühlen lassen

1EL Öl
1 Frühlingszwiebel
1 Rübli

in Bratfanne erhitzen
in feine Streifen schneiden
in feine Scheiben schneiden, im Öl 5 Min. dämpfen

1 Apfel

in kleine Würfel schneiden, zugeben und Gemüse nochmals 5 Minuten dämpfen

1 Orange
evtl. 1EL Pfefferminze

2KL Schale abreiben, zugeben
hacken, zugeben, auskühlen lassen

4EL Cashewnüsse

in einer Bratpfanne auf mittlerer Stufe 5 Min. rösten

evtl. 1KL Curry
1KL Öl

zugeben, mischen, auskühlen lassen
die Hälfte hacken, mit dem Quinoa mischen
den Rest für die Garnitur aufheben

Sauce:

4EL Rapsöl
3EL Zitronenessig oder Aceto balsamico bianco
½ Orange, ausgepresst
Pfeffer, Salz

mischen, sofort über den Salat verteilen

Kalbfleisch im Koriandermantel:

400g Kalbsfilet oder –huff
Kräutersalz, Pfeffer

Backofen auf 90°C vorheizen mit Gratinform

Fleisch würzen

Panade:

2-3EL Mehl oder Maizena

in einen Teller geben

1 Ei

verquirlen, in einen 2. Teller geben

½ Bund Koriander

fein hacken

2-3 EL Paniermehl

mit dem gehackten Koriander in einen 3. Teller geben

Fleisch der Reihe nach im Mehl, Ei und Paniermehl wenden

3EL Bratbutter

in Bratpfanne erhitzen, paniertes Fleisch auf jeder Seite 2 Min. kurzbraten

Fleisch dann in die Gratinform geben und im Ofen 1 ½ Std. niedergaren.

Wird danach noch nicht gegessen, kann das Fleisch eine weitere Stunde bei 60°C warmgehalten werden.

Fleisch fein schneiden und zusammen mit dem Salat und einigen Salatblättern auf Tellern anrichten. Mit Früchten, Koriander und Cashewnüssen garnieren.

Tipp:

Das Gericht kann sowohl mit Fleisch als leichtes Mittagessen als auch nur den Salat als Nachtessen servieren. Der Salat kommt auch gut an auf einem Salatbuffet bei der Sommerparty.

Quinoa ist glutenfrei und deshalb für Zöliakiepatienten verträglich.

Rezept von Andrea Schwyn

www.boe-verein.ch