

## **Klaus-Werner Wagner's Rezeptarchiv** **Filet von Kalb und Lachs mit Rauchsatz**

### **Zutaten:**

1 Kalbsfilet, Mittelstück 500 g  
4 Lachsfilet ohne Haut und Gräten a' je 100 g  
1 Bio-Limette  
2 – 3 TL Bio-Rauchsatz  
4 EL Pflanzenöl  
2 EL Butter

### **Zubereitung:**

Das Kalbsfilet kalt abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Mit den Lachsfilets ebenso verfahren.

Eine Pfanne mittelstark vorheizen, das Kalbsfilet mit Rauchsatz würzen. 3 EL Öl in die Pfanne geben und das Kalbsfilet unter mehrmaligem Wenden in 2 – 3 Min. anbraten. Anschließend im vorgeheizten Backofen für 10 Min. angaren. Danach die Backofentemperatur auf 70 – 75 Grad reduzieren und das Kalbsfilet für mindestens eine Stunde zartgaren (eine längere Zartgarzeit, bis zu 4 Std., schadet dem Fleisch nicht. Es bleibt saftig und rosa und wird noch zarter).

In der Zwischenzeit die Limettenschale mit einer dafür geeigneten Küchenreibe (Micro Plane) abreiben und mit dem restlichen Rauchsatz vermengen. 15 Min. vor der gewünschten Servierzeit eine Pfanne leicht vorheizen, Pflanzenöl angießen und die mit dem Limetten-Rauchsatz gewürzten Lachsfilets für 10 – 15 Sek. pro Seite anbraten.

Anschließend den Backofen auf 60 Grad runterschalten und die Lachsfilet für ca. 10 Min. zu dem Kalbsfilet in den Backofen geben, um diese sanft glasig zu garen. Die Butter schmelzen und auf dem Kalbsfilet und den Lachsfilets verteilen.

Zum Anrichten vom Kalbsfilet vier gleich große Medaillons schneiden und zusammen mit den Lachsfilets auf vorgewärmten Tellern plazieren.

### **Tipp:**

Als Beilagen passen Basmati-Reis und geschmorte Kirschtomaten, oder Tomatensugo, welches mit Limettensaft und Vanillesatz abgeschmeckt wurde.