



# Kalbs - Carpaccio mit einem exotischen Chili-Mango Salat

- **Küche:**Italienisch
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Exotisch ausgefallen, einfach, lecker.

## Zutaten

- 240 g parierter Kalbsrücken oder Kalbsfilet
- 1 vollreife Mango
- 8 - 10 Stangen grüner Spargel, "bissfest gekocht"
- 1 Stange Frühlingslauch in kleinen Würfeln
- 6 - 8 Kirschtomaten, halbiert
- 1 kleine Chilischote, fein geschnitten
- Saft 1/2 ungespritzte Zitrone
- Abrieb 1/2 ungespritzte Zitrone
- Etwas frische Zitronenmelisse in dünnen Streifen
- Für den Dressing:
  - 1 - 2 Schalotten
  - 1/8 l Brühe
  - 1 frischer Thymianzweig
  - Etwas Traubenkernöl
  - Etwas heller Balsamico
  - Salz, Pfeffer oder etwas Cayenne

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zunächst das Kalbfleisch für 15 - 20 min. ins Eisfach legen.

### Schritt2

Der Dressing:

### **Schritt3**

Die fein gewürfelte Schalotte, die fein geschnittene Chilischote und den Frühlingslauch in etwas Öl glasig anschwitzen und mit etwas Brühe und Balsamico ablöschen.

### **Schritt4**

Den Thymianzweig, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker dazu geben, alles einmal aufkochen, abkühlen.

### **Schritt5**

Thymian wieder entfernen und den Zitronenabrieb und Zitronensaft dazu geben, nachschmecken.

### **Schritt6**

Chili-Mango Salat:

### **Schritt7**

Die geschälte Mango seitlich in großen Scheiben runter schneiden und 1 cm groß würfeln.

### **Schritt8**

Zum Dressing geben und mit fein, in Streifen geschnittener Zitronenmelisse vollenden.

### **Schritt9**

Den grünen Spargel nur im unteren Viertel schälen, (dort ist er oft holzig) "al dente" in Salzwasser mit einer Prise Zucker kochen, abkühlen. Die Stangen schräg vierteln und zum Salat geben.

### **Schritt10**

Die Kirschtomaten kurz in kochendem Wasser brühen, abkühlen und schälen. Ev. halbieren und zum Salat geben, leicht unterheben

### **Schritt11**

Ein appetitlich bunter, exotischer Salat in den Farben der Karibik entstanden.

### **Schritt12**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt13**

Das leicht angefrorene Kalbfleisch auf der Aufschnittmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden und auf einer Platte oder Teller kreisrund anrichten. Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und etwas Traubenkernöl darüber verteilen. In die Mitte den Chili i -Mangosalat placieren.

### **Schritt14**

Dazu reiche ich knusprig dünnen Melba-Toast oder geröstetes Ciabatta Brot, krosses Baguette, ev. noch Salzbutter.

**Rezeptart:** Kalte Vorspeisen **Tags:** ausgefallen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kalbs-carpaccio-mit-einem-exotischen-chili-mango-salat/>