

BBQ-Kalbsfilet mit Romana-Zitrus-Salat



300g	Kalbsfilet (ca. 15 cm)
2 EL	Löwensenf BBQ Sauce
1 EL	Honig
1 TL	Sesamöl
1	Romana Salatherz
1	Orange
1	Grapefruit
2 EL	weißer Balsamico
3 EL	Olivenöl
2 EL	Honig
1 TL	Löwensenf Mild
	Salz, Pfeffer
	Alufolie

1. Löwensenf BBQ Sauce, Honig und Sesamöl verrühren. Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Marinade rundherum bestreichen.

2. Das Kalbsfilet auf den heißen Grill legen und unter regelmäßigem Wenden ca. 12–15 Minuten grillen. Anschließend Filet in Alufolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen.

3. Salat rupfen, Orange und Grapefruit filetieren und zum Salat geben, den Saft auffangen.

4. Balsamico, Olivenöl, Honig, Löwensenf Mild und Saft der Zitrusfrüchte verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat geben.

5. Kalbsfilet in Scheiben schneiden und zu dem Salat servieren.

Tipp: Das BBQ-Kalbsfilet schmeckt übrigens auch kalt sehr gut. Sie können also ruhig etwas mehr davon machen...