

# Kalbsmedaillons mit Mango

Würziges Kalbsfilet mit frischer Mango und leichtem Sommerdip

etwa 4 Portionen

   gelingt leicht

 bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Mango:

1 Mango

### Medaillons:

600 g Kalbsfilet

2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

### Außerdem:

Alufolie

### Dip:

1 Be. Dr. Oetker Crème légère

3 TL Aprikosenkonfitüre

1 TL mittelscharfer Senf

Salz

Curry

Cayennepfeffer

## 1 Mango:

Mango schälen und in Spalten schneiden.

## 2 Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze etwa 120 °C**

**Heißluft etwa 100 °C**

## 3 Medaillons:

Kalbsfilet trocken tupfen, in 4 cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Medaillons in einer beschichteten (Grill-)pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Medaillons in Alufolie wickeln und im Backofen weitergaren.

**Einschub: Mitte**

**Garzeit: 10 - 15 Minuten**



**4** Dip:

Crème légère mit den übrigen Zutaten verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

**5** Mango und Kalbsmedaillons auf einem Teller anrichten und den Dip dazu servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Sie können auch Schweinefilet anstelle des Kalbfilets nehmen.
- Für den Dip können Sie statt Konfitüre und Senf auch 2 TL Aprikosen-Senf-Soße verwenden.

