

Lasagne vom Kalbsfilet

Zutaten für eine Person

180g Kalbsfilet
70g Zucchini
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
6 schwarze Oliven ohne Kern
¼ Liter Tomatensauce
1 Tomate
2 Lasagne Blätter
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne anschwitzen, dann die geschnittenen Zucchini und die schwarzen Oliven hinzufügen und kurz mit braten. Zum Schluss die Zutaten mit der zerkleinerten frischen Tomate und der Tomatensauce verrühren.

Das Filet in Scheiben schneiden, würzen und auf beiden Seiten kurz goldbraun anbraten.

Die Lasagne Blätter in gesalzenem Wasser kochen bis sie weich sind.

Wenn die Blätter bissfest gekocht sind, werden sie in folgender Reihenfolge mit dem Fleisch und der Sauce aufgeschichtet: Lasagne Blatt, Tomaten-Zucchini ragout, Kalbsfilet und Mozzarella. Wenn 2 Schichten angerichtet sind, dann kommt der Teller bei 180 Grad für 5 bis 6 Minuten ins Backrohr, damit der Käse die Lasagne überbäckt.

Bei Belieben kann das Gericht auch mit anderen Fleischsorten oder Fisch variiert werden.

Zum Gericht passt hervorragend ein würziges Pesto:

Pesto von der Frühlings Zwiebel (man kann auch stattdessen frisches Basilikum nehmen)

2 Stangen Frühlingszwiebel
3 EL Parmesan (am besten frischen)
¼ Liter Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer

Die Frühlingszwiebel klein schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Dazu fügt man eine Knoblauchzehe, geriebenen Parmesan (am besten frischen) und füllt das Ganze mit Olivenöl auf. Je nach Belieben kann man auch Pinienkerne oder Mandeln dazugeben. Die Zutaten werden dann gemixt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Die Lasagne kann mit dem Pesto garniert werden und sorgt mit der grünen Farbe für eine schöne Abwechslung am Teller.