

# KALBSBRATEN AUF GURKE-MANGO-LINSEN

## KALBSBRATEN AUF GURKE-MANGO-LINSEN

Rote Linsen sind immer eine gute Idee wenn es schnell gehen soll und ich kombiniere sie gerne mit fruchtiger Mango. Diesmal habe ich daraus einen frischen Salat gemacht und diesen als Basis für sanft dampfgegartes Kalbsfleisch genommen. So ist das Rezept nicht nur leicht und fettarm, sondern auch noch wunderbar punktefreundlich und das macht sich in der Vorweihnachtszeit ganz großartig. Frisch fruchtig und unkompliziert – diesen Kalbsbraten auf Gurke-Mango-Linsen solltet ihr unbedingt mal ausprobieren!



### ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

500g Kalbsbraten

Salz & Pfeffer

100g rote Linsen

1 Mango

1/2 Salatgurke

2 EL Olivenöl

1 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 96°C mit Vitaldampf vorheizen. Den Braten gründlich von Sehnen und Fett säubern. Das Fleisch für 40 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben.

Die Linsen in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser waschen und mit der doppelten Menge Wasser in einen kleinen Topf geben. 10 Minuten kochen bis die Linsen gar sind. In dieser Zeit die Mango und die Gurke klein würfeln. Die Linsen durch ein feines Sieb abgießen und mit der Mango und der Gurke in eine Schüssel geben. Die Linsen mit Pfeffer, Salz, Olivenöl und Zitronensaft anmachen.

Den Kalbsbraten aus dem Ofen holen und kurz ruhen lassen. In Finger dicke Scheiben aufschneiden. Den Linsensalat auf die Teller verteilen und den Kalbsbraten darauf platzieren.

Lasst es euch schmecken!

