

Kalbspaillard mit Papaya-Zitronen-Salsa



Zubereitungszeit

25 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	210 kcal
Eiweiss:	24 g
Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	3 g

Zutaten für 4 Portionen

0.5 TL	Chiliflocken
0.5 TL	Meersalz
1 TL	Rohrzucker
2 Zweige	Minze
1	Zitronensaft
0.5	Papaya
3 EL	Olivenöl
4	Kalbspaillards à 120 g
	Salz

Zubereitung

1. Chiliflocken, Salz, Zucker und Minzeblättchen in einen Mörser geben. Zitronenzesten fein abziehen und begeben. Alles zu einer Paste verarbeiten.
2. Zitrone samt weisser Haut schälen. Fruchtfleisch in Würfelchen schneiden. Aus der Papaya mit einem Löffel die Kerne herauskratzen, Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale lösen und grob hacken. Papaya und Zitrone mit der Chili-Würzmischung und des Öls mischen. Bis zum Servieren ziehen lassen.
3. Paillards mit restlichem Öl bepinseln und salzen. In einer Grill- oder Bratpfanne 2-3 Minuten braten. Salsa dazuservieren.