

# Kalbsfiletmedaillon in Pergament gegart



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h

 Aktivzeit: 1 h

 Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

- 4 Filetmedaillons vom Schweizer Kalb (je ca. 150 g, ca. 3 cm dick)
- 1 Granatapfel
- 2 kleine Zimtstangen (Ceylon-Zimt)
- 1 EL Bratbutter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 40 g Butter

## Nährwerte

1 Portion (ohne Basmatireis und Krautstiele) enthält ca.:

- 311 kcal
- 32 g Eiweiss
- 5 g Kohlenhydrate
- 18 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

### Kalbfleisch ist besonders bekömmlich:

Es ist zart, fettarm und leicht verdaulich. Ausserdem enthält es viel hochwertiges Eiweiss, B-Vitamine, Eisen und Zink.

## Zubereitung

- 1 Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Granatapfel am Blütenansatz kreuzweise etwas einschneiden und vorsichtig aufbrechen. Die Kerne herauslösen und beiseitestellen. Zimtstangen leicht zwischen den Fingern zerreiben.
- 2 Bratbutter in einer schweren Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Kalbsfiletmedaillons darin auf beiden Seiten ca. 1 Minute anbraten und je ein Medaillon in die Mitte eines Bogens Backpapier geben.
- 3 Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Granatapfelkernen und Zimt belegen. Je etwas Butter daraufsetzen, das Papier über den Filets zusammenfalten und die beiden Enden mit Küchengarn binden.
- 4



Der feine Unterschied.

Die Medaillons anschliessend im Backofen ca. 10–12 Minuten garen.

5

Die Päckchen herausnehmen und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen Basmatireis mit Lorbeer und Krautstiele.