Kalbsfiletmedaillon in Pergament gegart

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

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 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.