

Kalbsmedaillon auf den Punkt braten



Gesamtzeit: 20 min

Aktivzeit: 20 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4 Filetmedaillons vom Schweizer Kalb (ca. 3 cm dick)

2 EL Öl

1 Blatt Salbei

60 g Butter, in kleinen Stücken

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Bratkartoffeln und Marktgemüse) enthält ca.:

288 kcal

21 g Eiweiss

0 g Kohlenhydrate

23 g Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Fleisch und Milch sind Koppelprodukte.

Eine Kuh gibt nur Milch, wenn sie jährlich ein Kalb gebärt. Somit hängen Milch- und Fleischproduktion in der Schweiz zusammen.

Zubereitung

1 Medaillons 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen.

2 Wer mit dem Fleischthermometer arbeitet, steckt dieses jetzt mittig ins Fleisch. Kerntemperatur von 60 °C einstellen.

3 Pfanne mit dem Öl auf höchster Stufe erhitzen. Wenn das Öl heiss ist, d.h. flüssig wird wie Wasser, Medaillons in die Pfanne legen.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

- 4 Medaillons 3–4 Minuten scharf anbraten. Nach der Halbzeit wenden. Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit kein Fleischsaft austritt.
- 5 Herd auf mittlere Stufe zurückdrehen, Butter und Salbei dazugeben und unter gelegentlichem Wenden ca. 4 Minuten weiterbraten.
- 6 Daumen und Ringfinger zusammenlegen und auf den Daumenballen drücken. Wenn sich deine Medaillons gleich anfühlen, sind sie perfekt à point. Wer mit dem Thermometer arbeitet, nimmt das Fleisch aus der Pfanne, wenn es 60 °C erreicht hat.
- 7 Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.
Dazu passen feine Bratkartoffeln und frisches Marktgemüse.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer
Fleisch auf schweizerfleisch.ch.