


Kalbsmedaillon auf den Punkt braten



Meine Wahl.

 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.

- 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.