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.