Zweierlei vom Kalb: Ragout & Medaillons

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 3 h 15 min
Aktivzeit: 45 min
Anspruchsvoll



Zutaten

für 4 Personen

Kalbsragout

600 g Ragout vom Schweizer Kalb
150 g Butter
Salz
Pfeffer aus der Mühle
4 Lorbeerblätter
120 g kleine, getrocknete Feigen

Kalbsfiletmedaillons

4 Filetmedaillons vom Schweizer Kalb (à ca. 80 g)
200 g gekochte und geschälte Randen
1 Kresse
4 EL Ahornsirup
4 EL Balsamicoessig
Salz
Pfeffer aus der Mühle
5 EL Olivenöl
40 g Butter

Nährwerte

1 Portion (ohne Spätzli) enthält ca.:

920 kcal
50 g Eiweiss
34 g Kohlenhydrate
63 g Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Tipp

Nimm dein Fleisch immer ca. eine Stunde vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank, damit es Zimmertemperatur annehmen kann. Wenn es kalt in die heisse Pfanne kommt, kühlt sich diese zu stark ab. Die Folge: trockenes Fleisch.

Zubereitung

1. Fleisch je eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Die Butter für das Ragout bei milder Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sie klar ist. Kalbsragout salzen, pfeffern und mit dem Lorbeer in die heisse Butter geben. 2 Stunden lang bei milder Hitze köcheln lassen und dabei ab und zu umrühren.

3 Feigen zugeben und nochmals ca. 30 Minuten garen, bis das Fleisch zart ist.

4 In der Zwischenzeit die Randen in sehr dünne Scheiben schneiden. Auf eine Platte geben und mit der Kresse bestreuen. Ahornsirup und Balsamicoessig in einer kleinen Pfanne erhitzen. Salz und Pfeffer zugeben und 1 Minute aufkochen. Olivenöl kräftig unterrühren und sofort über die Randen verteilen.

5 Die Butter für die Medaillons in einer Pfanne stark erhitzen. Kalbsfiletmedaillons zugeben und beidseitig je 1 Minute anbraten. Hitze reduzieren, Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 2 Minuten auf jeder Seite weiterbraten.

6 Randensalat auf Tellern anrichten, Medaillon und Kalbsragout zugeben und sofort servieren.

Dazu passen Spätzli.