Gebratene Kalbsmedaillons mit lauwarmem Spargelsalat

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min

Aktivzeit: 40 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

12	Medaillons vom Schweizer Kalb (à ca. 50 g)
1 kg	grüner Spargel, geschält
1	Vanilleschote
1	Bio-Zitrone
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
30 g	Butter
1 Bund	Kerbel

Nährwerte

1 Portion (ohne Vollkornreis) enthält ca.:

320	kcal
37 g	Eiweiss
8 g	Kohlenhydrate
15 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

100% Gentech-freies Futter.

Die Futtermittel fu?r unsere Nutztiere enthalten keine gentechnisch veränderten Organismen (GVO), kein Tiermehl und auch keine Hormone oder Antibiotika zur Leistungsförderung.

Zubereitung

1. Die unteren Enden vom Spargel abschneiden. Spargel längs in dünne Scheiben schneiden. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Zitrone heiss abwaschen und die Schale fein abreiben.

2. Zitrone anschliessend halbieren und den Saft auspressen.

3. Kalbsmedaillons in einer Pfanne im heissen Öl von beiden Seiten je 1–2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsmedaillons herausnehmen und warmhalten.

4 Butter zum Bratensatz in die Pfanne geben und bei milder Hitze schmelzen. Spargel und Vanille zugeben und unter Rühren 5–6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Zitronenschale und Kerbel zugeben. Mit Zitronensaft nach Belieben abschmecken.

5 Kalbsmedaillons mit Spargelsalat anrichten und sofort servieren.

Dazu passt Vollkornreis.