

Zart, fein und köstlich

Kalbfleisch

Kalbsmedaillons

in ausgelassener Zitronenbutter mit Kräutern und Oliven

(für 4 Personen)

Filet

600 g Kalbsfilet
3 Esslöffel Olivenöl

Zitronenbutter

1 unbehandelte Zitrone
1 Teelöffel frischer Thymian
4 Stängel glatte Petersilie
1 Esslöffel eingelegte Kapern
100 g schwarze, entsteinte Oliven
Salz, Pfeffer
50 g Butter
1 Teelöffel getrockneter Oregano
2 Teelöffel Honig



Foto: KDK/Deutsches Kalbfleisch/Meire Weidemann

Für die **Zitronenbutter** die Zitrone heiß abwaschen. Mit einem Sparschäler 3 Streifen Schale abschälen. Die Schale mit einem Messer in ganz feine Streifen schneiden. Dann die Zitrone halbieren und auspressen.

Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Thymianblätter abzupfen. Petersilie und Thymian hacken.

Die Kapern in einem Sieb unter fließendem Wasser abwaschen, die Oliven halbieren.

Das **Filet** in 2 cm dicke Medaillons schneiden, diese mit dem Handballen etwas platt drücken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Medaillons von jeder Seite darin 2 1/2 Minuten anbraten.

Kapern, Oliven und Zitronenschale mit in die Pfanne geben und kurz mitbraten, salzen und pfeffern. Den Zitronensaft zugießen.

Die Pfanne vom Herd ziehen. Butter, Kräuter und Honig unterrühren und die Medaillons sofort servieren.



Besser von hier: KDK – das Gütesiegel für sicheres, gesundes Fleisch und höchsten Genuss.

Infos rund um deutsches Kalbfleisch und weitere köstliche Kalbfleischrezepte finden Sie unter www.deutsches-kalbfleisch.de

Gefördert durch:



Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen