

Zart, fein und köstlich

Kalbfleisch

Kalbsmedaillons

mit Zitronen-Kartoffelpüree und Morchelsoße

Für die Kalbsmedaillons

800 g Kalbsfilet
Butterschmalz zum Braten
Salz, Pfeffer

Für das Zitronen-Kartoffelpüree

800 g mehlig kochende Kartoffeln
200 ml Milch oder Sahne
Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Für die Morchelsoße mit Kräutersaitlingen

50 g getrocknete Morcheln
200 g Kräutersaitlinge
1 Schalotte oder kleine Zwiebel
1 Esslöffel Butterschmalz
1 Esslöffel Cognac
4 Esslöffel Portwein
1 Stängel Thymian
Salz, Pfeffer
Honig
eventuell Kalbsfond
eventuell etwas Speisestärke



Das Filet aus dem Kühlschrank nehmen.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen und in Salzwasser 20 Minuten garen. Abgießen und abdampfen lassen. Muskatnuss hineinreiben. Die Kartoffeln stampfen. Mit Sahne oder Milch verrühren. Zitrone waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft und -schale abschmecken.

Für die Soße die Morcheln in kaltem Wasser am besten über Nacht einweichen. Wenn es schneller gehen soll, die Pilze mit warmem Wasser übergießen.

Das Morchelwasser durch einen Kaffeefilter gießen, den Saft auffangen. Die Morcheln abspülen.

Schalotte pellen und hacken. Thymian hacken.

Das Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen. Kräutersaitlinge darin anbraten. Zwiebeln zufügen. Morcheln mit in

die Pfanne geben. Mit Portwein und Cognac ablöschen. Thymian zugeben, Morchelwasser oder Kalbsfond zugeben. Die Flüssigkeit köcheln lassen. Für etwas Glanz etwa 1 Esslöffel Honig in die Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eventuell die Soße mit in etwas Morchelwasser angedickter Speisestärke binden.

Für die Medaillons das Filet in etwa 3 bis 4 cm dicke Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne, beispielsweise in einer Grillpfanne erhitzen. Die Medaillons darin von beiden Seiten anbraten. Salzen und pfeffern.

Zum Servieren die Medaillons auf dem Zitronenpüree platzieren und mit der Soße anrichten. Mit Petersilie garnieren.



Besser von hier: KDK – Kalbfleisch aus Deutschland steht für höchsten Genuss und für gesunde Ernährung.

Weitere 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