



# Gebratene Kalbsmedaillons mit Fächerkartoffeln und Spitzkohlgemüse



Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| Kalbsmedaillons                 | 600 g  |
| kleine Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg   |
| Öl                              | 4 EL   |
| Salz                            |        |
| Spitzkohl                       | 1 St.  |
| Butter                          | 3 EL   |
| Schlagsahne                     | 100 ml |
| Pfeffer, schwarz                |        |
| Schnittlauch, frisch            | 10 g   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, Alufolie

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kalbsmedaillons trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen.
2. Kartoffeln waschen und in ca. 0,3 cm breiten Abständen ein-, aber nicht durchschneiden. Dafür Kartoffeln zwischen zwei Kochlöffelstiele klemmen und so schneiden, dass sie an der Unterseite noch zusammenhängen. Kartoffeln auf einem Blech mit 2 EL Öl vermischen, salzen und mit dem Fächer nach oben auf dem Blech verteilen. Im Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen.
3. Vom Spitzkohl äußere, unschöne Blätter entfernen, vierteln und Strunk herausschneiden. Kohlviertel in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und Spitzkohl darin mit etwas Salz ca. 2–3 Min. anschwitzen.
4. Mit Sahne ablöschen, aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. einköcheln, sodass die Sahne etwas einreduziert. Dabei hin und wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.
5. Inzwischen in einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Kalbsmedaillons salzen und im heißen Fett von beiden Seiten ca. 1–2 Min. goldbraun und scharf anbraten.

Temperatur reduzieren, 1 EL Butter zugeben und Medaillons auf niedriger Stufe ca. 3 Min. fertig garen. Fertige Medaillons anschließend in Alufolie gewickelt ca. 5 Min ruhen lassen.

6. Derweil Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Kalbsmedaillons mit Fächerkartoffeln und Spitzkohlgemüse auf Teller anrichten und mit Schnittlauch bestreut und etwas vom Bratensatz beträufelt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 572 kcal |
| Kohlenhydrate  | 48 g     |
| Eiweiß         | 44 g     |
| Ballaststoffe  | 9 g      |
| Fette          | 22 g     |