Kalbsfilet mit Selleriepüree und Rotweinschalotten

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kalbsmedaillons	600 g
Knollensellerie	800 g
Salz	
Schalotten	6 St.
Butter	2 EL
Zucker	2 EL
Balsamicoessig, dunkel	1 EL
Rotwein, trocken	100 ml
Öl	1 EL
Crème fraîche	150 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp, Alufolie

1. Kalbsfiletmedaillons waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Sellerie waschen, schälen, grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln.

2. Die Schalotten so schälen und halbieren, dass sie am Strunk noch zusammenhängen. In einem Topf 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalottenhälften darin ca. 3 Min. anschwitzen. Zucker und Balsamico zugeben, mit Rotwein ablöschen und aufkochen. Alles auf mittlerer Stufe ca. 10–15 Min. einköcheln und danach nur noch warm halten.

3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch salzen und im heißen Öl rundherum ca. 2 Min. scharf anbraten.

4. Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren, 1 EL Butter zugeben und Medaillons mit geschlossenem Deckel ca. 3 Min. fertig garen. Fleisch anschließend in Alufolie gewickelt bis zum Anrichten ruhen lassen.

5. Sellerie mithilfe des Deckels abgießen und ausdampfen lassen. Crème fraîche zugeben und Selleriepüree mit einem Pürierstab cremig mixen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

6. Kalbsfilet mit Selleriepüree und Rotweinschalotten auf Tellern anrichten und mit etwas von der Soße beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	504 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	30 g