



Kalbsmedaillons mit Nusskruste

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Kalbsmedaillons | 600 g |
| Grünkohl, frisch | 200 g |
| Thymian, frisch | 10 g |
| Haselnusskerne, ganz | 50 g |
| Walnusskerne | 50 g |
| Eier | 2 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Paniermehl | 2 EL |
| Speisestärke | 2 TL |
| Öl | 2 EL |
| Butter | 1 EL |
| Spätzle, frisch | 800 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, große Auflaufform, Salatschleuder

1. Kalbsfiletmedaillons trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Grünkohl in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Thymian waschen, trocken schleudern und Blätter von den Stielen zupfen. Nüsse fein hacken.
2. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze vorheizen). In einer Schüssel Eier zusammen mit Salz und Pfeffer verquirlen. Nüsse, Paniermehl, Thymian und Stärke mit den Eiern vermischen.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Kalbsmedaillons kräftig salzen und in der Pfanne rundherum ca. 4 Min. braun anbraten. Pfanne nicht säubern. Kalbsmedaillons in eine Auflaufform geben und jeweils 1 EL Nussmischung darübergeben und fest andrücken. Kalbsmedaillons im Ofen ca. 15 Min. knusprig backen.
4. Währenddessen in der Pfanne erneut 1 EL Butter und 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Spätzle darin ca. 5 Min. goldgelb anbraten. Grünkohl dazugeben und weitere ca. 2 Min garen. Spätzle mit Grünkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kalbsmedaillons mit Nusskruste aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen und zusammen mit Grünkohl-Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 890 kcal |
| Kohlenhydrate | 68 g |
| Eiweiß | 51 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 47 g |