

Kalbsmedaillons mit grüner Pfeffersauce

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Vorbereiten: Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte, Sauciere und Teller vorwärmen.

8 Kalbsmedaillons
(je ca. 80 g/2 cm dick)

Bratbutter zum Braten

in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Medaillons portionenweise beidseitig je ca. 1 Min. anbraten. Hitze reduzieren, beidseitig je ca. 1 Min. fertig braten

½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

würzen, warm stellen. Bratfett auftupfen

Grüne Pfeffersauce

Ergibt ca. 2 dl

½ Esslöffel **Bratbutter**

in derselben Pfanne warm werden lassen

1 **Schalotte**, grob gehackt

1 **Knoblauchzehe**, gepresst

andämpfen

2½ dl **Fleischbouillon**

dazugiessen, Bratsatz lösen, aufkochen.

Flüssigkeit ca. 2 Min. einkochen, ab-

sieben, zurück in die Pfanne giessen

1 dl **Halbrahm**, mit

2 Teelöffel **Maizena** angerührt

½–1 Esslöffel **ingelegte grüne Pfefferkörner**,

abgetropft, evtl. grob gehackt

alles begeben, unter Rühren aufkochen,

Hitze reduzieren, ca. 3 Min. köcheln.

Ausgetretenen Fleischsaft in die Sauce

geben, mischen

nach Bedarf **Salz**

salzen

Servieren: Kalbsmedaillons mit wenig Sauce auf den Tellern anrichten. Restliche Sauce separat dazu servieren.

Pro Person: 17 g Fett, 35 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 1274 kJ (304 kcal)

