

Kalb-Medaillons, Zitronen-Kräuter-Soße, Plätzchen

Für zwei Personen

Für die Kalbsmedaillons:

500 g Kalbsfilet am Stück 100 g große Kapernäpfel 100 g schwarze Oliven

6 EL Olivenöl

Für die Kräutersauce:

1 Zitrone 3-4 Stängel glatte Petersilie 3-4 Zweige Oregano

3-4 Zweige Zitronenthymian 75 g Butter 2 EL Honig

1 Knolle Knoblauch Salz, Pfeffer

Für die Plätzchen:

300 g festk. Kartoffeln 1 Ei 70 g Butter

3 EL Mehl 1 Bund Schnittlauch 1 Bund Petersilie

3-4 Zweige Thymian 100 ml Rapsöl Salz, Pfeffer

Für die Kartoffelplätzchen die Kartoffeln schälen, mit einer Reibe in eine Schüssel raspeln, den austretenden Saft wegschütten, die geriebenen Kartoffeln durch ein Küchentuch auspressen bis sie ziemlich trocken sind.

Die Kräuter abbrausen, trocken tupfen und fein hacken. Das Ei aufschlagen und mit Mehl und Kräutern unter den Teig mischen. Teig salzen, pfeffern und gründlich vermengen. Anschließend in einer Pfanne in Butter und Rapsöl goldbraun ausbacken. Auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale mit einem Kartoffelschäler hauchdünn herunterschälen. Die Schale in feine Streifen schneiden. Anschließend Frucht halbieren und Saft auspressen.

Petersilie, Zitronenthymian und Oregano waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein hacken.

Für das Fleisch Kalbsfilet waschen, trocken tupfen, in circa zwei Zentimeter breite Medaillons schneiden und diese von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Kalbsmedaillons darin auf jeder Seite circa drei Minuten anbraten. Kapern, Oliven und Zitronenschale hinzufügen und kurz mitbraten. Medaillons mit Zitronensaft ablöschen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Butter in Stücke schneiden und zusammen mit Honig unterschwenken. Gehackte Kräuter einrühren und die Sauce abschmecken.

Medaillons auf Tellern anrichten, Sauce mit Oliven und Kapern darüber geben.

Wilma Amort am 09. März 2016