Gebratene Kalbsmedaillons mit lauwarmem Spargelsalat

Zubereiten: ca. 40 Min.

Für 4 Personen



Zutaten

12	Medaillons vom Schweizer Kalb (à ca. 50 g)
1 kg	grüner Spargel, geschält
1	Vanilleschote
1	Bio-Zitrone
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
30 g	Butter
1	Bund Kerbel

* Diese hitzestabilen Öle sind ideal zum Hocherhitzen.

Zubereitung

1. Die unteren Enden vom Spargel abschneiden. Spargel längs in dünne Scheiben schneiden. Vanilleschote längs halbieren und das Mark her- auskratzen. Zitrone heiss abwaschen und die Schale fein abreiben.
2. Zitrone anschliessend halbieren und den Saft auspressen.
3. Kalbsmedaillons in einer Pfanne im heissen Öl von beiden Seiten je 1–2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsmedaillons herausnehmen und warmhalten
4. Butter zum Bratensatz in die Pfanne geben und bei milder Hitze schmelzen. Spargel und Vanille zugeben und unter Rühren 5–6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Zitronenschale und Kerbel zugeben. Mit Zitronensaft nach Belieben abschmecken.
5. Kalbsmedaillons mit Spargelsalat anrichten und sofort servieren.

Beilagen

Dazu passt Vollkornreis.

Nährwerte

Eine Portion enthält:

320	kcal
37 g	Eiweiss

8 g Kohlenhydrate
15 g Fett
(ohne Vollkornreis)