

# Kalbsmedaillons mediterran

Mit einem zarten Stück Kalbfleisch lassen sich ausgefallene Gerichte zaubern, die einen Hauch von Mittelmeer und südeuropäischer Lebensart auf den Teller bringen

Das Wort „mediterran“ lässt Erinnerungen an die Toskana wach werden – Hügel Landschaften, Weinberge und Zypressen. Es steht aber auch für die leichte und genussvolle Küche. Um etwas mediterranes Lebensgefühl nach Deutschland zu holen, genügen einige frische Kräuter, Gemüse und ein saftiges Stück Kalbsfilet.

Nach einem langen Winter sehnt sich der Organismus wieder nach frischem knackigem Gemüse und leichter Kost. Nicht nur verwöhnte Feinschmecker setzen dabei auf den zarten Geschmack und das milde Aroma von Kalbfleisch. Denn das hellrosafarbene und magere Fleisch eignet sich hervorragend für phantasievolle Geschmackserlebnisse. Lassen Sie sich mediterran verführen.

## ZUTATEN

Für vier Personen:

- ▶ 1 Stück Kalbsfilet (etwa 800 Gramm)
- ▶ 2 gelbe Paprika
- ▶ 1 Zucchini
- ▶ 4 bis 6 getrocknete Tomaten in Öl
- ▶ 3 Tomaten
- ▶ 1 Schalotte
- ▶ 20 ml Weißwein
- ▶ 1 kleiner Bund Thymian
- ▶ 1 EL Butterschmalz
- ▶ Jodsalz, Pfeffer
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ Weißer Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

Die Paprika und die Zucchini waschen, putzen und in breite Streifen schneiden. Die getrockneten Tomaten in grobe Würfel schneiden. Anschließend die frischen Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, halbieren, die Kerne entfernen und fein würfeln. Das Kalbsfilet in acht kleine Medaillons schneiden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Paprika, Zucchini und die

getrockneten Tomaten darin anbraten. Thymianblättchen zufügen, würzen und warm stellen. In einer zweiten Pfanne das restliche Butterschmalz erhitzen. Die Medaillons zugeben und von jeder Seite etwa zwei Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern, dann auf dem mediterranen Gemüse anrichten. Nun die Tomaten- und Schalottenwürfel in die Pfanne geben, kurz andünsten und mit dem Weißwein ablöschen.

Mit Knoblauch und Salz abschmecken und zu dem Gemüse geben. Ein frischer Weißwein rundet das Essen harmonisch ab.

Quelle: CMA

## 'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

### Multitalent Kalbfleisch

Kalbfleisch ist feinfaserig, zart und mager und daher leicht verdaulich. Da es einen sehr zarten Eigengeschmack hat, sollten Kräuter und Gewürze nur sparsam verwendet werden. Diese Gewürze harmonisieren gut mit Kalbfleisch: Basilikum, Petersilie, Salbei, Koriander, Rosmarin, Estragon, Thymian, Kerbel, Lorbeer, Curry sowie (weißer) Pfeffer und Salz. Zudem versorgt das Kalbfleisch den menschlichen Körper unter anderem mit hochwertigem Eiweiß. In 100 Gramm Kalbfleisch (mager) stecken rund 21 Gramm Eiweiß bei nur 0,8 Gramm Fett. Außerdem enthalten 150 Gramm Kalbfleisch (mager) rund 17 Milligramm Niacin,

das für den Stoffwechsel von Eiweiß, Fetten und Kohlenhydraten eine Rolle spielt. Frauen sollten davon täglich 13 und Männer 16 Milligramm zu sich nehmen.

Darüber hinaus versorgt Kalbfleisch den Körper mit Vitamin B1, B2, B6 und B12. Es trägt ebenfalls zur Eisenversorgung bei. Dieses Spurenelement ist Bestandteil des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin und sorgt für den Sauerstofftransport im Blut. Eisen aus tierischen Quellen kann der menschliche Körper am besten verwerten. 100 Gramm Kalbfleisch (mager) enthalten 2,1 Milligramm Eisen.

Quelle: Rezeptbroschüre der CMA; [www.cma.de](http://www.cma.de)



Die zarten Kalbsmedaillons, mediterran angerichtet auf Zucchini-Paprika-Gemüse, sorgen für ein Geschmackserlebnis der besonderen Art. Foto: CMA-Fotoservice