Fächerkartoffeln mit Kalbsfilet mit Spitzkohl

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kalbsfiletmedaillons	600 g
kleine Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	4 EL
Salz	
Spitzkohl	1 St.
Butter	3 EL
Schlagsahne	100 ml
Pfeffer, schwarz	
Schnittlauch, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, Alufolie

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kalbsfiletmedaillons waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Kartoffeln waschen und in ca. 0,3 cm breiten Abständen ein-, aber nicht durchschneiden.

2. Dafür Kartoffeln zwischen zwei Kochlöffelstiele klemmen und so schneiden, dass sie an der Unterseite noch zusammenhängen. Kartoffeln auf einem Blech mit 2 EL Öl vermischen, salzen und mit dem Fächer nach oben auf dem Blech verteilen. Im Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen.

3. Vom Spitzkohl äußere, unschöne Blätter entfernen, vierteln und Strunk herausschneiden. Kohlviertel in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und Spitzkohl darin mit etwas Salz ca. 2–3 Min. anschwitzen.

4. Mit Sahne ablöschen, aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. einköcheln, sodass die Sahne etwas einreduziert. Dabei hin und wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

5. Inzwischen in einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Kalbsfiletmedaillons salzen und im heißen Fett von beiden Seiten ca. 1–2 Min. goldbraun und scharf anbraten. Temperatur reduzieren, 1 EL Butter zugeben und Medaillons auf niedriger Stufe ca. 3 Min. fertig garen. Fertige Medaillons anschließend in Alufolie gewickelt ca.

5 Min ruhen lassen.

6. Derweil Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Kalbsfilet mit Spitzkohl und Fächerkartoffeln auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch bestreut und etwas vom Bratensatz beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	675 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	36 g