

Kalbsmedaillons mit Nusskruste

Zeit gesamt 40min



Zubereitungszeit 25min





Zutaten

| für 4 Portionen | |
|---------------------------|-------|
| Kalbsmedaillons | 600 g |
| Grünkohl, frisch | 200 g |
| Thymian, frisch | 10 g |
| Haselnusskerne, ganz | 50 g |
| Walnusskerne | 50 g |
| Eier | 2 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Paniermehl | 2 EL |
| Speisestärke | 2 TL |
| Öl | 2 EL |
| Butter | 1 EL |
| Spätzle, frisch | 800 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, große Auflaufform, Salatschleuder

- 1. Kalbsfiletmedaillons trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Grünkohl in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Thymian waschen, trocken schleudern und Blätter von den Stielen zupfen. Nüsse fein hacken.
- 2. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze vorheizen). In einer Schüssel Eier zusammen mit Salz und Pfeffer verquirlen. Nüsse, Paniermehl, Thymian und Stärke mit den Eiern vermischen.
- 3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Kalbsmedaillons kräftig salzen und in der Pfanne rundherum ca. 4 Min. braun anbraten. Pfanne nicht säubern. Kalbsmedaillons in eine Auflaufform geben und jeweils 1 EL Nussmischung darübergeben und fest andrücken. Kalbsmedaillons im Ofen ca. 15 Min. knusprig backen.
- 4. Währenddessen in der Pfanne erneut 1 EL Butter und 1 EL ÖL auf mittlerer Stufe erhitzen und die Spätzle darin ca. 5 Min. goldgelb anbraten. Grünkohl dazugeben und weitere ca. 2 Min garen. Spätzle mit Grünkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5. Kalbsmedaillons mit Nusskruste aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen und zusammen mit Grünkohl-Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 890 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate | 68 g |
| Eiweiß | 51 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 47 g |