

# Kalbsmedaillons auf Mangold



## Zutaten für zwei Personen:

4-6 Kalbsmedaillons  
neutrales Öl für die Grillpfanne  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Sauce:

150 ml Weißwein  
75 ml Sahne  
50 ml kräftige Gemüsebrühe

## Mangold:

400 g Mangold  
1 Ecke Butter  
1 halbierte Knoblauchzehe

1. Kalbsmedaillons an den Fetträndern einschneiden. Eine Grillpfanne einölen und die Kalbsmedaillons auf jeder Seite 60-90 Sekunden scharf anbraten.

2. Im vorgeheizten Ofen bei 130° in ca. 10 Minuten fertig garen. Anschließend die Kalbsmedaillons in Alufolie 5 Minuten ruhen lassen.

3. In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf den Weißwein auf 1/3 reduzieren, Sahne zugießen, wieder einreduzieren und mit kräftiger Gemüsebrühe abschmecken. Einige Minuten leise köcheln lassen.

4. Kalbsmedaillons auf Mangold anrichten.

## Mangold:

1. Bei den Mangoldblättern die Blätter von den Stielen schneiden und in ca. 20x20 mm große Abschnitte teilen. Die Stiele in 20 mm lange Abschnitte teilen.

2. Blätter und Stiele getrennt waschen. Stiele 4 Minuten blanchieren, Blätter 2 Minuten. Anschließend in einem Topf Butter mit Knoblauchhälften aufschäumen lassen und Mangold unter Rühren "zusammenfallen" lassen, das geht ähnlich wie bei Blattspinat.

## Hinweise:

Weitere Beilagen wie abgebildet: In Olivenöl gebratene gelbe Zucchini und Jumbo Pommes frites.

## Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Kalb, französisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 08.01.2023