

## KALBSFILET-MEDAILLONS MIT SCHALOTTEN-ROTWEIN-SAUCE UND GRIESS-HERZEN

---

### Zutaten

---

*Für 2 Personen*

#### **Griess-Herzen:**

3 dl Milch  
2 dl Fleischbouillon  
1 EL Butter  
125 g Hartweizengriess  
40 g Sbrinz, gerieben  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
Bratbutter oder Bratcrème

#### **Medaillons:**

2-4 Kalbsfilet-Medaillons, je nach Grösse, ca.  
2,5 cm dick geschnitten  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Bratbutter oder Bratcrème

#### **Sauce:**

2 dl Rotwein  
4 EL Roter Portwein  
2 Schalotten, geviertelt  
1/2 EL Tomatenpüree  
2 EL Butter  
2 Prisen Zucker  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

glattblättrige Petersilie zum Garnieren



---

### Zubereitung

---

**1** Für die Herzen Milch, Bouillon und Butter aufkochen. Griess einrieseln lassen, zugedeckt bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten köcheln, leicht auskühlen lassen. Sbrinz darunter mischen, abschmecken. Brei ca. 2 cm dick auf ein kalt abgspültes Blech streichen, auskühlen lassen.

**2** Ofen auf 80 °C vorheizen. 2 Teller und 1 Platte darin vorwärmen.

**3** Für die Medaillons Fleisch würzen. In Bratbutter oder Bratcrème beidseitig je 1-2 Minuten anbraten. Auf die Platte legen, im auf 80 °C vorgeheizten Ofen 30-40 Minuten garen.

**4** Für die Sauce Bratsatz mit Rotwein und Portwein ablöschen. Schalotten beifügen, unbedeckt bei kleiner Hitze auf die Hälfte einkochen. Tomatenpüree beifügen. Schalotten herausnehmen, zum Fleisch auf die Platte legen, warm stellen. Sauce absieben, in die Pfanne zurückgeben. Butter unter ständigem Rühren zugeben, Sauce nicht mehr kochen. Zucker beifügen, abschmecken.

**5** Vom Griess mit einer in kaltes Wasser getauchten Form Herzen ausstechen. In Bratbutter oder l



beidseitig goldbraun braten, ebenfalls auf die vorgewärmte Platte legen, warm stellen.

**6** Sauce auf die vorgewärmten Teller verteilen. Filets und Schalotten darauf anrichten. Herzen daneben legen, garnieren.

