



## Kalbsmedaillons in Parmesan auf Ingwertomaten

### Zutaten für vier Personen

640 g Medaillons vom Kalb  
2 EL Maismehl  
2 Eier  
2 EL geriebener Parmesan  
2 EL gemischte gehackte Kräuter  
1 ½ EL Olivenöl  
je 2 Thymian- und Rosmarinzweige  
240 g Brokkoli  
125 ml Gemüsebrühe  
1 ½ EL Geröstete Mandelblättchen  
200 g Schwarzwurzeln  
1 EL Olivenöl  
1 ½ EL gerösteter Sesam  
160 g Rote Bete (gekocht)  
1 EL gehackte Walnüsse  
Würfel von 2 abgezogenen Strauchtomaten  
1 ½ EL Tomatenpüree  
1 TL gehackter Ingwer  
200 ml Gemüsebrühe  
1 EL Olivenöl  
2 Zweige Thymian  
Vanillesalz  
Pfeffer

### Zubereitung (circa 60 Minuten)

Kalbsmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden, durch ein Gemisch von aufgeschlagenen Eiern, Parmesan und Kräutern ziehen und in heißem Olivenöl beidseitig kurz anbraten. Rosmarin- und Thymianzweig zugeben und im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Ober-/Unterhitze) auf 58 Grad Kerntemperatur durchziehen lassen.

Vom Brokkoli Röschen abschneiden. Schwarzwurzeln schälen, in Stücke schneiden und beides in sprudelndem Salzwasser auf den Biss blanchieren. Danach gut abtropfen lassen. Rote Bete halbieren, schöne Halbmonde schneiden, in heißem Olivenöl anschwanken und gehackte Walnüsse mit unterziehen. Schwarzwurzeln in heißem Olivenöl angehen lassen, gerösteten Sesam mit einstreuen und mit etwas Brühe angießen. Brokkoliröschen in etwas Brühe auf den Biss heiß ziehen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

Gehackten Ingwer in heißem Olivenöl angehen lassen. Tomatenpüree und Tomatenwürfel zugeben und einrühren. Mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Vanillesalz und Pfeffer würzen. Gerebelten Thymian mit unterziehen.

Ingwertomaten als Bett auf flachen Tellern anrichten. Medaillons halbieren und darauf setzen. Gemüse sortenweise rundum mit ansetzen und mit Thymian garnieren.

### Nährwert pro Portion

524 kcal – 32 g Fett - 45 g Eiweiß – 15 g Kohlenhydrate – 1 BE

**Dieses Gericht ist glutenfrei.**

