

Kalbsfilet mit Kräutern

121

Typ: Fleisch **Quelle:** E&T April 1986

Bemerkungen: Menu mit Kohlis am 23 Okt 93
Angabe für Kräutermenge im Rezept zu groß!

Zutaten: Für 4 Portionen:

3 Bund glatte Petersilie
2 Bund Dill
2 Bund Schnittlauch
3 Bund Basilikum
2 El Senf
1 El Öl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Kalbsfilet (etwa 800-900 g)
3 El Öl
1 Ei
Mehl zum Ausrollen
1 Paket Blätterteig (tiefgekühlt, 300 g)
200 g Creme fraiche
100 mL Schlagsahne
1 Tl Fleischextrakt
1-2 El dunkles Saucenbindemittel

Rezept: Die Kräuter wenn nötig waschen, von den Stielen zupfen und grob hacken. Mit Senf und Öl verrühren und mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Filet längs tief einschneiden (Foto oben), innen mit der Hälfte der Paste bestreichen (2. Foto von oben) und mit Holzstäbchen zustecken. (3. Foto von oben). In heißem Öl rundherum braun anbraten, abkühlen lassen und mit der restlichen Paste bestreichen.

Das Ei trennen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, darauf vier getaute Scheiben Blätterteig übereinanderlegen und zu einem Rechteck von ungefähr 30x40cm ausrollen. Das Kalbsfilet darauflegen: Es soll nicht ganz in der Mitte, sondern etwas zum Teig-Längsrand hin liegen. Zuerst die näher gelegene Längsseite vom Teig über das Filet ziehen, dann die beiden Schmalseiten darüberklappen, dabei jedesmal die sich überlappenden Teigpartien mit Eiweiß bestreichen. Dann die letzte Teigseite über das Filet ziehen, das Filet leicht anheben und den Teig dar-unterklappen, so daß die Teignaht auf der Arbeitsfläche liegt. Das Backblech kalt abspülen und das Filet daraufsetzen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Aus der restlichen Teigplatte Streifen ausradeln, mit Eiweiß bepinseln und kreuzweise auf das Filet legen.

Eigelb mit einem Eßlöffel Wasser verquirlen und den Blätterteig damit einstreichen (Foto unten). Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Ein-schubleiste von unten bei 225 Grad (Gas 4) ungefähr 20 bis 30 Minuten backen.

Das Filet auf eine Platte legen und im ausgeschalteten Backofen warm halten. 'A 1 Wasser auf das Backblech gießen und den Bratensatz mit einem Pinsel ablösen. Durch ein Sieb in einen Topf gießen. Creme fraiche. Sahne und Fleischextrakt zugeben, die Sauce zum Kochen bringen, das Saucenbindemittel hineinstreuen. Noch

mal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit Fenchel und wildem Reis servieren.

Vorbereitungszeit: 1 Stunde, 15 Minuten Garzeit: insgesamt 40 Minuten (mit Anbraten)
Umlufttherd: 30-35 Minuten bei 200 Grad

Pro Portion etwa 51 g Eiweiß, 64 g Fett, 36 g Kohlenhydrate = 4123 Joule (985 Kalorien)

Tip: Wer will, kann das Fleisch schon morgens vorbereiten: Dazu wird das Fleisch gebraten und die Kräuterpaste zubereitet. Dann schneidet man das Fleisch auf, füllt es mit der Paste und steckt es mit Holzstäbchen zu. Zum Schluß wird es mit der Paste bestrichen und kühl gestellt. In den Blätterteig kann man es erst unmittelbar vorm Braten einwickeln, weil der Teig sonst durchweicht.