

Kalb-Filet im Brot-Mantel mit Wirsing

Für 4 Personen

Für das Kalbsfilet:

| | | |
|------------------------|----------------------|--------------------|
| 5-8 Scheiben Toastbrot | ca. 1 kg Kalbsfilet | Salz, Pfeffer |
| 2 EL Pflanzenöl | 1 Hähnchenbrustfilet | ca. 500 ml Sahne |
| 1 TL Pastetengewürz | 1 Spritzer Cognac | 1/2 Kopf Spitzkohl |
| 1 Kopf Wirsing | 2 Schalotten | Muskat |

Die Toastbrotscheiben einfrieren. Das Kalbsfilet von Sehnen befreien und rund zuschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum kurz und heiß anbraten, dann 10 Minuten kalt stellen. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden und kurz im Tiefkühler anfrieren. In einem Mixer Hähnchenbrust mit ca. 150 ml Sahne und dem Pastetengewürz sowie Salz und Pfeffer und etwas Cognac zu einer geschmeidigen Farce verarbeiten. Den Spitzkohl in Blätter trennen, in Salzwasser kurz blanchieren und auf einem Tuch trocknen. Die Brotscheiben in der Mitte noch mal durchtrennen und auslegen, mit etwas Farce bestreichen, dann jeweils ein Spitzkohlblatt darauf legen und noch mal mit einer dünnen Schicht Farce bestreichen. Das Kalbsfilet drauflegen und alles gleichmäßig einwickeln. Den Backofen auf 180 Grad (Heißluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Die fertige Roulade schön gleichmäßig in einer beschichteten Pfanne rundum goldbraun anbraten und im vorgeheizten Ofen ca. 15- 20 Minuten rosa garen. (Dabei die Gartemperatur mit einem Kerntemperaturfühler überprüfen. Die Innentemperatur darf 48 Grad nicht übersteigen, sonst ist das Filet nicht mehr rosa und wird trocken.) Filet herausnehmen und nochmals ca. 5 Minuten vor dem Anschneiden ruhen lassen. Den Wirsing in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser blanchieren. Die Schalotten schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Wirsing und der restlichen Sahne einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Wirsing mittig auf dem Teller anrichten Das Kalbsfilet in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, auf dem Wirsing anrichten.

Karlheinz Hauser Montag, 04. Mai 2009