

Kalb-Filet im Kräuter-Brotmantel mit Gemüse-Nudeln

Für 4 Personen

| | | |
|------------------------|----------------------|----------------------------|
| 5-8 Scheiben Toastbrot | 1 kg Kalbsfilet | Salz, Pfeffer |
| 2 EL Pflanzenöl | 1 Hähnchenbrustfilet | 1/2 Bund glatte Petersilie |
| 1/2 Bund Kerbel | 3 Zweige Thymian | 150 g Sahne |
| 1 TL Pastetengewürz | 2 EL Olivenöl | |

Gemüsenudeln:

| | | |
|----------------|-----------------|----------------|
| 300 g Karotten | 200 g Zucchini | 1 Schalotte |
| 2 EL Butter | Salz, Pfeffer | 1 Prise Zucker |
| 70 ml Sahne | 1/2 Bund Kerbel | |

Von den Brotscheiben die Rinde entfernen, dann die Toastscheiben einfrieren.

Das Kalbsfilet von Sehnen befreien, 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 kalt stellen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einem Mixer Hähnchenbrust mit kalter Sahne sowie etwas Salz, Pfeffer und Pastetengewürz zu einer geschmeidigen Farce verarbeiten. Die Kräuter unter die Farce mischen.

Die Brotscheiben horizontal nochmal durchschneiden, so dass aus einer Scheibe zwei besonders dünne Scheiben entstehen. Die Brotscheiben auf der Arbeitsplatte dicht aneinander zu einem Rechteck auslegen und mit der Farce bestreichen. Das Kalbsfilet darauflegen und alles gleichmäßig einwickeln.

In einer backofengeeigneten Pfanne Olivenöl erhitzen und die fertige Roulade darin gleichmäßig rundum goldbraun anbraten, dann in den vorgeheizten Ofen geben und 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.

Für die Gemüsenudeln die Karotten schälen und mit Hilfe eines Spiralschneiders in lange Gemüsenudeln schneiden oder mit einem Sparschäler der Länge nach zu dünnen Gemüsenudeln schälen. Zucchini waschen und ebenfalls in Gemüsenudeln schneiden.

Schalotte schälen, fein schneiden. In einem Topf Butter erhitzen die Schalotten anschwitzen, zunächst die Karottennudeln zugeben und 1 Minute anschwitzen. Dann die Zucchini nudeln zugeben und anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, Sahne zugeben und diese einkochen lassen.

Kerbel abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Gemüsenudeln mischen.

Die Fleischroulade in ca. 5 cm dicke Scheiben schneiden.

Auf Tellern mittig die Gemüsenudeln anrichten darauf das Kalbsfilet geben und servieren.

Karlheinz Hauser am 11. April 2017