

# Ménage a trois aus Kalb-Filet mit Rahm-Spinat

Für 4 Personen

**Kalb:**

|                   |           |          |
|-------------------|-----------|----------|
| 1 – 2 Kalbsfilets | 3 l Brühe | Olivenöl |
| Thymian           | Kerbel    | Majoran  |

**Gefüllte Minipaprika:**

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 150 g Kalbshackfleisch   | 0,5 Brötchen, getrocknet | 0,5 Zwiebel              |
| 4 Schoten Paprika, klein | 0,5 Bund Majoran, frisch | 30 g Speck, durchwachsen |
| 250 ml Geflügelbrühe     | Paprikapulver            | Pfeffer                  |
| Salz                     |                          |                          |

**Rahmspinat:**

|             |                  |              |
|-------------|------------------|--------------|
| 1 l Sahne   | 2 kg Blattspinat | 2 Schalotten |
| 50 g Butter | 1 Zehe Knoblauch | Olivenöl     |
| Muskat      | Pfeffer          | Salz         |

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

**Kalb:**

Kerbel, Thymian und Majoran putzen und fein hacken. Einen Teil des Kalbsfilets parieren (von Fett und Sehnen befreien) und in vier Portionsstücke von circa 140 Gramm schneiden. In Olivenöl wenden und in den gehackten Kräutern wälzen. Anschließend zunächst in Klarsichtfolie dann in Alufolie eindrehen. Für circa sechs bis sieben Minuten in siedende Brühe geben. Anschließend circa 25 Minuten im vorgeheizten Backofen ruhen lassen. Das restliche Kalbsfilet ebenfalls parieren, in circa halbe Zentimeter dicke Scheiben schneiden und kurz von beiden Seiten in etwas Olivenöl anbraten oder grillen. Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

**Gefüllte Minipaprika:**

Das Hackfleisch mit der Hälfte der gewürfelten Zwiebel, Speckwürfeln und in Wasser eingeweichtem und ausgedrücktem Brötchen mischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran kräftig würzen. Von der Paprika vorsichtig den Deckel abschneiden, entkernen, waschen. Mit der Fleischmasse füllen. Nun die gefüllten Paprika mit der offenen Seite nach unten anbraten. Paprika umdrehen, Deckel aufsetzen, Topf mit Brühe auffüllen und alles circa 25 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

**Rahmspinat:**

Die Sahne reduzieren lassen bis sie sehr dickflüssig ist. Den Spinat von den Stielen befreien und anschließend gründlich waschen. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und den Spinat mit fein geschnittenen Schalotten dazu geben. Eventuell mit etwas Brühe ablöschen, mit Butter verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Muskat sowie wenig Knoblauch abschmecken. Den Spinat ein wenig durch hacken und in die Sahnereduktion geben.

**Tipp:**

Waschen Sie den Spinat unbedingt so lange, bis kein Sand mehr auf dem Grund des Waschbeckens zu sehen ist. Lassen Sie das Öl ruhig ein wenig heißer werden als gewöhnlich, da der Spinat viel Wasser enthält und damit die Temperatur schnell wieder sinkt.

© Spiegel TV infotainment/

Nelson Müller am 11. Februar 2011