


Kalbsfilet im Blätterteig an einer Fenchel-Kerbel-Mischung



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 20 min

 Aktivzeit: 50 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

| | |
|-------------------|---|
| 600 g | Filet vom Schweizer Kalb |
| 150 g | Brät vom Schweizer Kalb |
| 6 Scheiben | Bratspeck vom Schweizer Schwein |
| 2 | Fenchelknollen |
| 1 | Schalotte |
| 30 g | Butter |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Bund | Kerbel |
| 1 EL | Bratbutter |
| 1 | Blätterteig, rechteckig ausgewallt (ca. 25 x 42 cm) |
| 1 | Ei |
| 200 g | Jungsalat |
| 2 TL | Himbeerkonfitüre |
| 2 TL | Weissweinessig |
| 4 EL | Olivenöl |

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

| | |
|-------------|---------------|
| 854 | kcal |
| 47 g | Eiweiss |
| 36 g | Kohlenhydrate |
| 57 g | Fett |

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Temperatur genau messen

Nutzen Sie ein Fleischthermometer: Zartrosa gelingt das Fleisch bei einer Kerntemperatur von 55 °C.

Zubereitung

- 1 Kalbsfilet 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Fenchel putzen und in feine Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotte und Fenchelwürfel zugeben und unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Kerbel fein hacken.

3

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

Bratbutter in einer grossen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Kalbsfilet darin von allen Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

4 Brät mit Fenchelmischung und Kerbel sorgfältig vermengen.

5 Blätterteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Von der kurzen Seite einige schmale Streifen fürs spätere Dekorieren abschneiden, kalt stellen. Speckscheiben in der Mitte des Blätterteigs verteilen und gleichmässig mit Brät bestreichen, ca. 2 cm Rand frei lassen.

6 Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in die Mitte legen. Ei verquirlen und die Teigländer damit bestreichen. Den Teig locker über dem Filet zusammenfalten, die Naht und die Enden gut verschliessen. Die Oberfläche mit den Teigstreifen verzieren und alles mit dem restlichen Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C) 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.

7 In der Zwischenzeit Salat waschen und rüsten. Konfitüre, Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Vinaigrette rühren. Salat kurz vor dem Servieren damit vermengen und zu den Filet-Portionen servieren.