Falsches Filet & Salsa verde dazu Kartoffelgratin

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 10 min
Aktivzeit: 40 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

800 g	Runder Mocken vom Schweizer Kalb (falsches Filet)
800 g	Kartoffeln, mehligkochend
4 dl	Milch
1 dl	Rahm
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Muskat
50 g	geriebener Sbrinz
1.5 l	Hühnerbouillon
2	Lorbeerblätter
3 Zweige	Rosmarin
1 TL	schwarze Pfefferkörner
800 g	Lauch
1 Bund	gemischte Wildkräuter (ca. 20 g), z.B. Sauerampfer, Knoblauchsrauke, Brennnessel
1 Bund	glatter Peterli
1	Knoblauchzehe
1	Sardellenfilet
2 EL	Kapern
2 EL	Rotweinessig
1 dl	Oliven- oder Sonnenblumenöl
	Chiliflocken nach Belieben

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

812	kcal
59 g	Eiweiss
39 g	Kohlenhydrate
45 g	Fett

Glutenfrei
enthält Laktose

Tipp

Alternativ zu den Wildkräutern kann die Salsa verde mit Gartenkräutern wie Dill, Kerbel, Estragon, Schnittlauch und Basilikum zubereitet werden.

Zubereitung

1. Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Milch und Rahm verrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Hälfte des Käses untermischen. Kartoffeln und Milch-Käse-Guss abwechselnd in eine Gratinform schichten. Zuletzt mit dem restlichen Käse bestreuen.

3. Gratin im auf 180 °C vorgeheizten Backofen 50 Minuten backen. In einem grossen Topf die Bouillon mit Lorbeer, Rosmarin und Pfefferkörnern aufkochen lassen.

4. Lauch waschen, rüsten und in 5 cm lange Stücke schneiden. Fleisch und Lauch in den Sud geben und knapp unter dem Siedepunkt halten (75 °C). Das falsche Filet ca. 35 Minuten gar ziehen lassen.

5. Für die Sauce die Wildkräuter von den Stielen zupfen und mit Peterli grob schneiden. Knoblauch schälen. Alle diese Zutaten mit Sardellenfilet, Kapern, Essig und Öl zu einer feinen Paste pürieren und mit Salz, Pfeffer sowie Chiliflocken würzen.

6. Fleisch aus dem Sud nehmen und in feine Tranchen schneiden. Mit dem Lauch und dem Gratin auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Salsa separat dazu servieren.