



Kalbsfilet im Speckmantel

Christine Egger aus Zihlschlacht kocht am liebsten regional und mit Fleisch vom Hof, Gemüse aus dem Garten und eigenen Äpfeln. In der TV-Serie «SRF bi de Lüüt – Landfrauenküche» servierte sie ihren Gäste denn auch ein Kalbsfilet im Speckmantel mit Selleriepüree und dreierlei Karotten.

Hauptgang für 4 Personen

Zutaten

Kalbsfilet Im Speckmantel

- 200 g Frühstücksspeck
- 400 g Kalbsbrät
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- 2-3 Zweige Rosmarin, Nadeln fein geschnitten
- 1-2 EL Bratfett
- 600 g Kalbsfilet
- Pfeffer aus der Mühle
- Butter für die Form
- 4 Zweige Rosmarin zum Garnieren

Selleriepüree

- 1-2 EL Butter
- 400 g Knollensellerie, klein gewürfelt
- 1 1/2 dl Rahm
- 1 EL Gemüsebouillonpulver
- Salz, Muskatnuss, Pfeffer aus der Mühle

Dreierlei Karotten

- 1–2 EL Butter
- 1 Schalotte, fein geschnitten
- je 200 g Karotten, Pfälzer Karotten und rote Karotten, in Scheiben geschnitten
- 1 dl Gemüsebouillon

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine längliche feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. Auf einem Fleischbrett den Frühstücksspeck in der Länge des Filets leicht überlappend auslegen.
2. Das Kalbsbrät in eine Schüssel geben, Schnittlauch und Rosmarin zugeben und gut mischen.
3. Das gewürzte Kalbsbrät auf dem Frühstücksspeck in der Grösse des Filets gleichmässig verteilen.
4. Das Bratfett in einer Bratpfanne erhitzen und das Kalbsfilet darin rundum kurz kräftig anbraten, mit Pfeffer würzen und etwas auskühlen lassen. Das Filet auf das Kalbsbrät legen und straff in den Brät-Speck-Mantel einwickeln. In die feuerfeste Form legen und im vorgeheizten Backofen etwa 35 Minuten backen.
5. Die Butter in einer Pfanne erwärmen und die Selleriewürfelchen darin 2 Minuten dämpfen.
6. Mit dem Rahm ablöschen, das Gemüsebouillonpulver darüberstreuen und alles aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Selleriewürfelchen gar sind. Mit dem Mixstab pürieren. Das Selleriepüree mit den Gewürzen abschmecken.
7. Die Butter in einer Pfanne erwärmen. Die Schalotte darin glasig dämpfen. Die Karotten zugeben und 2–3 Minuten dämpfen. Mit der Gemüsebouillon ablöschen, aufkochen lassen und anschliessend bei mittlerer Hitze gar köcheln lassen.

Anrichten

Das Kalbsfilet in Tranchen schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Je einen Rosmarinzweig ins Fleisch stecken. Das Selleriepüree und die Karotten dazu anrichten.

Aus dem Buch: «SRF bi de Lüt – Landfrauenküche» AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>