

Gefülltes Kalbsfilet im Provencekräutermantel



Hauptgang für 4 - 6 Personen

Einkaufsliste

- 1 Kalbsfilet ca. 650 g
- 1 Peperoni
- 250 g Kalbsbrät
- 100 g Mischpilze frisch
oder fertig gerüstet
- 1 Bund Peterli
- Salz
- Pfeffer
- Provence Kräuter
- Wärmebeständige
Haushaltfolie

Vorbereiten

- a Kalbsfilet einschneiden und flachklopfen, so dass möglichst grosse Fläche zum Füllen entsteht
(Kann beim Kauf vom Metzger so zubereitet werden lassen)
- b Peperoni waschen und in kleine Würfelchen von 2x2 mm schneiden
- c Frische Pilze in kleine Würfelchen schneiden und in beschichteter Pfanne andämpfen und auskühlen,
oder falls Pilze in Beutel gekauft werden gut abtrocknen und in kleine Würfel schneiden (müssen nicht angedämpft werden).
- d Peterli fein hacken

Zubereiten

- e Filet auf beiden Seiten würzen mit Salz und Pfeffer
- f 250 g Kalbsbrät, die fein gewürfelten Peperonistücke, die zubereiteten Pilze sowie den gehackten Peterli gut vermischen.
Am besten alles in eine Haushaltfolie geben, so kann man die Zutaten am besten vermischen in dem man die Masse immer wieder übereinanderklappt und dann wieder flach drückt.
- g Die Brätmischung auf das Filet verteilen und das Filet aufrollen.
- h Provence Kräuter mit dem Mörser zerdrücken und das Filet rundum mit dem Kräutern würzen.
- i Das Filet in eine wärmebeständige Haushalt-Klarsichtfolie einpacken und die Folienenden gut verschliessen, ev. mit Küchenschnur.
- k Das Filet in eine gelochte Schale in den Steamer / Dampfgarer geben und bei 100° C ca. 25 Minuten im Dampf garen.
(Kann zusammen mit der Kartoffel-Timbale oder Gemüse zusammen im gleichen Gerät gegart werden)