

Kalbsfilet mit Speck umwickelt an Honigglasur



Hauptgang für 6 Personen

Einkaufsliste

- 1 - 2 Kalbsfilet**
- Gesamtgewicht**
- ca. 1 kg**
- (darauf achten dass**
- Filet gleichmässige**
- Dicke aufweisen)**
- 200 g Budget Bratspeck**
- in dünnen Tranchen**
- 3 EL Honig**
- 3 EL Olivenöl**
- 3 dl Kalbsfond**
- Salz**
- Pfeffer**
- Trockenbouillon**

Vorbereiten

- a Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
- b Filet würzen mit Salz und Pfeffer oder Gewürz nach Wahl.
- c Filet gleichmässig mit den Speckscheiben umwickeln.
(Immer wieder ein Anfang über das Ende legen, so fallen die Tranchen nicht vom Filet weg beim Anbraten)
- d 3 Esslöffel Honig und Olivenöl gut vermischen.

Zubereiten

- e Eine Bratpfanne oder Bräter erhitzen und das umwickelte Filet bei nicht zu hoher Temperatur rundum anbraten.
- f Das Filet in eine Gratinschale oder Backblech legen.
- g Bratenthermometer einstecken.
- h Das Filet mit der Honig-Olivenöl-Glasur bestreichen.
- i Kerntemperatur auf 60 Grad einstellen, dauert ca. 20 Minuten.
- k Das Filet noch ab und zu mit der Honig-Olivenöl-Glasur bestreichen.
- l Sobald die Kerntemperatur erreicht ist das Filet aus dem Ofen nehmen und in Alufolie einpacken.
- m Den Bratensatz im Bräter / Bratpfanne mit 3 dl Kalbsfond ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen.
- n Abschmecken mit Salz, Pfeffer oder Trockenbouillon.
- o Ev. mit etwas Maizena Sauce eindicken.
- p Filet aus der Alufolie nehmen und in Tranchen schneiden.
- q Den ausgetretenen Fleischsaft zur Sauce geben.
- r Servieren mit Kartoffelstock und gedämpften Rüebli auf gut vorgewärmten Tellern. Ev. noch mit etwas Peterli dekorieren.