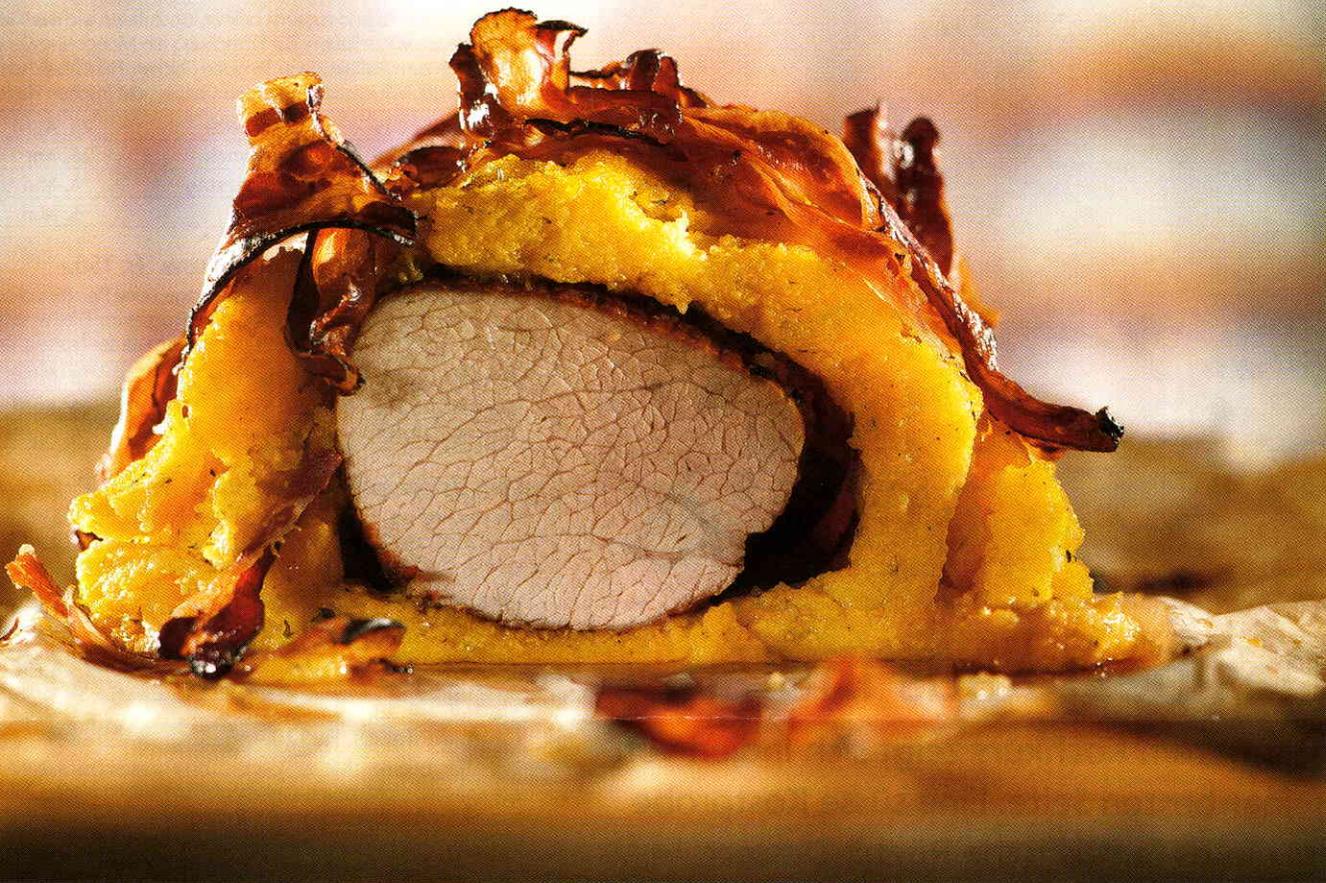


Braten «all inclusive»

Saftiges Fleisch, umhüllt von knuspriger Beilage – jedes Päckli mit einer passenden Sauce: Das sind Braten mit allem Drum und Dran!



Falsches Filet in Bärlauchpolenta

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Backen: ca. 50 Min.

1 falsches Kalbsfilet
(ca. 700 g)

Öl zum Anbraten

¾ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

8 dl Gemüsebouillon

200 g feiner Maisgriess

10 Bärlauchblätter,
fein geschnitten

10 Tranchen Bratspeck

1. Filet ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Filet bei mittlerer Hitze rundum ca. 10 Min. anbraten. Herausnehmen, würzen, etwas abkühlen.
2. Bouillon aufkochen. Mais einrühren, Hitze reduzieren, unter Rühren bei kleinster Hitze ca. 3 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Pfanne

von der Platte nehmen, Bärlauch darunterrühren.

3. Die Hälfte der Polenta in der Länge des Filets und ca. 10 cm breit, in der Mitte eines Backpapiers ausstreichen. Filet darauflegen, mit der restlichen Polenta bedecken, mit nassen Händen gut andrücken, glatt streichen. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken.

Backen: 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Specktranchen darauflegen, ca. 20 Min. fertig backen (die Kerntemperatur soll ca. 65 Grad betragen). Herausnehmen, zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. In ca. 3 cm dicke Tranchen schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten, Bärlauchbutter dazu servieren.

Bärlauchbutter



100 g Butter, weich

10 Bärlauchblätter,
fein geschnitten

glattblättrige Petersilie,
fein gehackt (2 Esslöffel)

¼ Teelöffel Zitronensaft

¼ Teelöffel Salz

Pfeffer, nach Bedarf

Alle Zutaten mit den Schwingbesen des Handrührgerätes ca. 5 Min. rühren, bis die Masse heller ist.

► **Tipp:** Eine weitere Bärlauchbutter-Variante siehe Seite 18.

Lässt sich vorbereiten: Filet in der Polenta eingepackt ½ Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Bärlauchbutter auf Klarsichtfolie geben, verschliessen, zu einer Rolle formen. Haltbarkeit: gut verschlossen im Kühlschrank ca. 1 Woche.

Pro Person: 43 g Fett, 48 g Eiweiss,
38 g Kohlenhydrate, 3060 kJ (732 kcal)



Barolo DOCG

Quasso

Herkunft: Italien

Region: Piemont

Rebsorte: Nebbiolo

Charakter: reifes Rubinrot, präsenre Fruchtaromen mit Würzigkeit, deutliche Holzfasstöne, Lakritze und Unterholztöne, im Gaumen vollmundig mit noch jugendlicher Herbe, schöner Essensbegleiter.

Passt auch zu: Braten, Wild, Pastagerichten und würzigem Käse.