

FILET IM MANTEL

für 4 Personen



entweder Rind
oder Schwein

Farce:

20 g Butter
3 Schalotten, gehackt
300 g Champignons, grob gehackt
20 g getrocknete Steinpilze (2 Std. eingeweicht), gehackt
2 Zucchini, gehackt
2 Rüebli, geschält, grob geräffelt
150 g Gruyère, gerieben
1 Esslöffel Paniermehl
1 Eigelb
Salz, Pfeffer

500 g Kuchenteig
1 Eiweiss, verquirlt

30 g Brat-Butter
1 Rindsfilet oder
2 Schweinsfilets
(ca. 800 g)
Salz, Pfeffer, Paprika

100 g Spinat, blanchiert
1 Ei, verquirlt, zum Bestreichen

Für die Farce Schalotten in der Butter glasigbraten. Champignons, Steinpilze, Zucchini und Rüebli zufügen, alles knapp weidünsten (10 Minuten) und abkühlen lassen. Anschliessend mit Käse, Paniermehl und Eigelb mischen und würzen. Den

Kuchenteig 4 mm dick auswallen, mit Eiweiss bestreichen und antrocknen lassen. In der Zwischenzeit das gewürzte Rinds- oder Schweinsfilet in der Brat-Butter rundum kurz anbraten und etwas abkühlen lassen. Die Spinatblätter mit Küchenpapier trockentupfen und in doppelter Lage auf dem Teig ausbreiten. Die Hälfte der Farce darauf ausstreichen, das Filet daraufsetzen und mit der restlichen Farce bedecken. Die Teigränder mit Ei bestreichen und das Ganze einpacken. Die Ränder gut andrücken. Die Seitenteile nach unten umschlagen und, mit den Nahtstellen nach unten, auf ein mit Backtrennfolie belegtes Blech legen. Mit Teigresten garnieren, mit Ei bestreichen, mit einer Gabel stupfen und im vorgeheizten Ofen (200 °C) 20–25 Minuten backen. Mit gedünstetem Gemüse servieren.



KÄSE-SOUFFLÉ

braucht etwas Zeit,
preisgünstig, für 4 Personen

30 g Butter
30 g Mehl
3 dl Milch

3 Eigelb, verquirlt
100 g Gruyère, gerieben
50 g Sbrinz, gerieben
½ Teelöffel Salz
je 1 Prise Paprika und
Muskatnuss

3 Eiweiss
2 Messerspitzen
Backpulver

Butter für die Förmchen

Die Butter in einem Pfännchen schmelzen, das Mehl zufügen und kurz dünsten, ohne Farbe annehmen zu lassen. Vom Feuer nehmen und unter ständigem Rühren mit der Milch ablöschen. 5–7 Minuten unter Rühren köcheln und anschliessend etwas auskühlen lassen. Die Eigelb mit dem Käse unter die Mehlmasse ziehen und würzen. Die Eiweiss zusammen mit dem Backpulver steifschlagen und ein Viertel davon unter die Soufflémasse mischen. Den restlichen Eischnee mit einem Teigschaber unter die Soufflémasse heben. In nur am Boden ausgebutterte Souffléförmchen verteilen (nur $\frac{2}{3}$ füllen) und diese im heissen Wasserbad im vorgeheizten Ofen (160 °C) 10 Minuten vorwärmen. Aus dem Wasserbad nehmen und im Ofen bei steigender Hitze (bis 220 °C) 30–35 Minuten backen. Den Ofen während des Backens nicht öffnen. Sofort servieren.

Das Soufflé kann auch in einer grossen Form gebacken werden.