

10/2015



GENIAL SAISONAL

PRÄSENTIERT VON ALEXANDER FASANYA

Die monatliche Rezeptreihe der Kochschule Braunschweig.
Mehr Infos unter www.kochschule-braunschweig.com

Kalbsfilet-Strudel an Pilz- Herbstgemüsepfanne



Kalbsfilet-Strudel

Rezept für 4 Personen

1 Kalbsfiletfilet
Salz

parieren (von Fett und Sehnen befreien), mit rundum würzen und in einer heißen Pfanne von allen Seiten scharf anbraten.

Tandooripaste
50g Walnüsse

Aus der Pfanne nehmen und mit einem Pinsel die auftragen.

hacken und in einer mäßig heißen Pfanne anrösten. Zwischen

2 Blätter Filo- oder
Strudelteig

mit einem Pinsel eine dünne Schicht Butter streichen. Die Nüsse auf den Teig geben und anschließend das Schweinefilet auf die Nüsse geben. Den Strudel fest einwickeln und von außen noch einmal mit etwas Butter bestreichen. Den Strudel auf ein Rost oder auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen bei ca. 160 Grad Umluft knusprig backen. Das Kalbsfilet bei einer Kerntemperatur von 56 Grad (Bratenthermometer!) aus dem Ofen nehmen und aufschneiden.

Pilz-Herbstgemüsepfanne

auf der folgenden Seite geht's weiter!



**GENIAL
SAISONAL**
PRÄSENTIERT VON ALEXANDER FASANYA

**KB KOCHSCHULE
BRAUNSCHWEIG**

Die monatliche Rezeptreihe der Kochschule Braunschweig. Mehr Infos unter www.kochschule-braunschweig.com

Kalbsfilet-Strudel an Pilz- Herbstgemüsepfanne



Pilz-Herbstgemüsepfanne

2 Stangen Staudensellerie	in Streifen schneiden.
500g Kräuterseitlinge	in Stifte schneiden. Von
2 Äpfeln	das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.
½ Zwiebel	in feine Streifen schneiden.
¼ Hokkaido-Kürbis	in kleine Würfel schneiden. Von
1 Zweig Rosmarin	die Nadeln entfernen und feinschneiden. Von
2 Zweige Petersilie	die Blätter entfernen und grob schneiden. Die Kräuterseitlinge, den Staudensellerie und den Kürbis in einer heißen Pfanne zusammen mit
Olivenöl	scharf anbraten. Die Apfelspalten und die Zwiebelstreifen hinzufügen und ebenfalls mit anbraten. Mit
Salz und Pfeffer	und
Zucker	würzen. Mit
2-3 El Apfelessig	ablöschen und
1-2 El Butter	hinzufügen. Noch einmal durchschwenken bis die Butter sich aufgelöst hat.

Das Gemüse auf einem Teller anrichten, Scheiben vom Kalbsfilet darauf verteilen und schon kann's losgehen. Wir wünschen einen guten Appetit!

Mehr Infos und Rezepte sowie unser Angebot zu Kochkursen und Events gibt es auf unserer Webseite. Besuchen Sie uns: www.kochschule-braunschweig.com