

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 Stein-
pilze (2 Std. einge-
weicht), gehackt
2 Zucchini, gehackt
2 Rüebli, geschält, grob
geraffelt
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 zu-
fügen, alles knapp weich-
dünsten (10 Minuten)
und abkühlen lassen.
Anschliessend mit Käse,
Paniermehl und Eigelb
mischen und würzen. Den

Kuchenteig 4 mm dick auswallen,
mit Eiweiss bestreichen und an-
trocknen lassen. In der Zwischen-
zeit 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 restli-
chen Farce bedecken. Die Teig-
ränder 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
stipfen 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 Rüh-
ren mit der Milch ablö-
schen. 5–7 Minuten unter
Rühren köcheln und an-
schliessend etwas ausküh-
len lassen. Die Eigelb mit
dem Käse unter die Mehl-
masse ziehen und würzen.
Die Eiweiss zusammen mit
dem Backpulver steifschla-
gen und ein Viertel davon
unter die Soufflémasse
mischen. Den restlichen
Eischnee mit einem Teig-
schaber unter die Soufflé-
masse heben. In nur am
Boden ausgebutterte Soufflé-
förmchen verteilen (nur
⅓ füllen) und diese im
heissen Wasserbad im vor-
geheizten Ofen (160 °C)
10 Minuten vorwärmen.
Aus dem Wasserbad neh-
men und im Ofen bei stei-
gender 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.