



FILET WELLINGTON 2.0

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

Ziehen lassen: ca. 1½ Std.

Backen: ca. 15 Min.

Für einen Sous-vide-Tauchsieder, einen grossen Vakuumbeutel und ein Vakuumiergerät

4 Rindsfiletmedaillons
(je ca. 180 g, ca. 3 cm dick)

1 EL Olivenöl
wenig Pfeffer
ca. 3 l Wasser

500 g Blätterteig
1 Ei, verklopft

200 g Federkohl
Salzwasser, siedend

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

1 EL Olivenöl
250 g Shiitake
1 Knoblauchzehe, fein gehackt

¼ TL Salz
wenig Pfeffer

8 EL Ketjap manis
6 EL Wasser
50 g Granatapfelkerne
Öl zum Anbraten
1 TL Salz

1 — Fleisch mit Öl bestreichen, würzen, in den Vakuumbeutel geben, fachgerecht vakuumieren. Wasser in einer Pfanne auf 52 Grad erwärmen (z. B. mit dem Sous-vide-Garer «Profi», siehe Bestell-Tipp). Vakuumbeutel mit den Medaillons begeben, ca. 1½ Std. ziehen lassen. Die Kerntemperatur soll ca. 52 Grad betragen.

2 — Teig auf wenig Mehl ca. 4 mm dick auswallen. 4 Sterne von je ca. 10 cm Ø ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Ei bestreichen.

3 — **Backen:** ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf ein Gitter schieben.

4 — Federkohl im Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen, kalt abspülen, abtropfen. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Federkohl kurz mitdämpfen, würzen, zugedeckt beiseite stellen.

5 — Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Pilze und Knoblauch ca. 3 Min. rührbraten, würzen, herausnehmen, grob hacken.

6 — Ketjap manis und Wasser aufkochen, auf ca. die Hälfte einkochen. Granatapfelkerne begeben. Fleisch aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen, Fleischsaft durch ein Sieb zur Sauce giessen, nur noch warm werden lassen.

7 — Öl in derselben Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch salzen, beidseitig je ca. 1½ Min. braten. Blätterteigsterne ausschneiden, Böden auf Teller legen. Pilze, Federkohl und Fleisch darauf verteilen, Sauce darüberträufeln. Blätterteigdeckel darauflegen.

Lässt sich vorbereiten: Sterne ca. 2 Tage im Voraus backen, in einer Dose gut verschlossen aufbewahren. Federkohl, Pilze und Sauce ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren bei 200 Grad im Ofen heiss werden lassen.

Portion: 605 kcal, F 27 g, Kh 38 g, E 49 g

Bestell-Tipp →

Mit dem **Sous-vide-Garer «Profi»** garen Sie Fleisch, Fisch, Eier und vieles mehr wie im Sternerestaurant. Gratis dazu: eine Gartabelle, einen Silikondeckel und das Starter-Set «VAC» bestehend aus 20 Vakuumbeutel und einer Handpumpe.

