

LES TROIS FILETS MIT MORCHELSAUCE

Vorbereiten: Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.
Ofen auf 80 Grad vorheizen, ofenfeste Platte und Teller vorwärmen.
Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Niedergaren: ca. 1½ Std.

- je 300 g **Kalbs-, Rinds- und Schweinsfilet** (Mittelstück)
¾ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**
1 Esslöffel **Bratbutter**

Filets evtl. mit Küchenschnur binden oder vom Metzger binden lassen, würzen

in einer grossen Bratpfanne heiss werden lassen. Schweinsfilet bei mittlerer Hitze rundum ca. 2 Min. anbraten, Kalbsfilet begeben, rundum ca. 2 Min. anbraten. Rindsfilet begeben, rundum ca. 2 Min. mit den anderen Filets anbraten. Alle Filets herausnehmen, auf die vorgewärmte Platte legen

Niedergaren: ca. 1½ Std. in der Mitte des vorgeheizten Ofens.
Warm halten: ca. 30 Min. bei 60 Grad.

Morchelsauce

- 1 Esslöffel **Butter** in derselben Pfanne warm werden lassen
1 **Zwiebel**, fein gehackt
20 g **getrocknete Morcheln**, eingeweicht, halbiert, gut gewaschen, abgetropft andämpfen
1,8 dl **Saucen-Halbrahm**
1 dl **Gemüsebouillon**
2 Esslöffel **Cognac** dazugiessen, aufkochen, köcheln, bis die Sauce sämig ist
nach Bedarf **Salz, Pfeffer** würzen

Servieren: Filets in Tranchen schneiden, mit der Sauce auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

Lässt sich vorbereiten: Sauce in einer separaten Pfanne ca. ½ Tag im Voraus zubereiten, auskühlen, zugedeckt kühl stellen. Vor dem Servieren nur noch heiss werden lassen.

Dazu passen: Butternüdeli, Reis.

Pro Person: 25 g Fett, 52 g Eiweiss, 4 g Kohlenhydrate, 1938 kJ (463 kcal)

