

Hauptspeise Gefülltes Rinderfilet im Teigmantel

— [swr.de/lecker-aufs-land/hauptspeise-gefuelltes-rinderfilet-im-teigmantel/-/id=8348498/did=24013084/nid=8348498/1rpyz0/index.html](https://www.swr.de/lecker-aufs-land/hauptspeise-gefuelltes-rinderfilet-im-teigmantel/-/id=8348498/did=24013084/nid=8348498/1rpyz0/index.html)

Rezept für 6 Personen

Koch/Köchin:

Volker Conrad

Einkaufsliste:

Gefülltes Rinderfilet im Teigmantel

Rinderfilet im Teigmantel:

Für den Teigmantel:

250 g Dinkel- oder Weizenmehl (1050er)
½ Pck. Backpulver
250 g Magerquark
150 g Butter oder Margarine

Weitere Zutaten:

600 g Rinderfilet
200 g Bärlauch-Pesto
2 – 3 Eigelb, verquirlt
Salz, Pfeffer



Bunte Kartoffelpürees:

Kürbiskartoffelpüree:

600 g mehlig kochende Kartoffeln
400 g Hokkaido-Kürbis-Fleisch
150 ml Milch
2 EL Butter
Salz, Pfeffer, frische geriebene Muskatnuss

Tomaten-Bohnensalat:

500 g frische Bohnen (am besten eine alte aromatische Sorte)
500 g Cocktail-Tomaten in Vierteln

Dressing:

Rapsöl
dunkler Balsamico-Essig
Pfeffer, Salz, Bärlauch-Pesto

Bunte Beete-Feta-Salat:

ca. 800 g gemischte Beete (Rote und bunte Sorten)
1 Handvoll Walnüsse
250 g Feta (aus Schafsmilch)

für das Dressing:

6 EL Oliven- oder Rapsöl
3 EL Balsamico-Essig
1 EL Honig
1 TL Senf
1/2 Bio-Zitrone (Saft und Abrieb der Schale)

Zubereitung:

Teigmantel:

Die Zutaten zu einem festen Teig verarbeiten, je nach Beschaffenheit des Mehls etwas mehr oder weniger verwenden.

Das Rinderfilet der Länge nach einschneiden und aufklappen, so dass ein rechteckiges Fleischstück entsteht. Salzen und pfeffern, mit Bärlauch-Pesto bestreichen und aufrollen.

Den Teigmantel zu einem Rechteck ausrollen und das gefüllte Filet darin verpacken. Überschüssigen Teig abschneiden und mit Plätzchenausstechern (z.B. in Blütenform) Motive ausstechen. Das Filet auf ein Backblech setzen und mit Eigelb bestreichen. Die ausgestochenen Motive aufsetzen und ebenfalls mit Eigelb bestreichen. Im Backofen bei 180°C ca. 45 min. lang backen.

Kürbis-Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Den Hokkaido-Kürbis in Würfel schneiden und zusammen mit den Kartoffeln, etwas Salz und Wasser ca. 25 min. weich kochen. Eventuell überschüssiges Wasser abgießen.

Kartoffeln und Kürbis stampfen, Milch und Butter hinzugeben (Mengenangaben können je nach Kartoffelsorte variieren). Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben und zu einem luftigen Püree aufschlagen.

Lila Kartoffelpüree:

Wird wie das o.g. Püree zubereitet, nur werden statt Kürbis lilafarbene Kartoffeln verwendet.

Tomaten-Bohnensalat:

Die Bohnen abkochen, abschrecken und auskühlen lassen. Die Cocktail-Tomaten unterheben. Für das Dressing Rapsöl mit Balsamico-Essig, Pfeffer, Salz und Bärlauch-Pesto vermischen. Tomaten, Bohnen und Dressing vermengen und etwas durchziehen lassen.

Bunte Beete-Feta-Salat:

Rote und bunte Beete kochen, schälen und auskühlen lassen. Anschließend in Würfel schneiden. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und auskühlen lassen, grob zerkleinern. Feta in Würfel schneiden. Für das Dressing Oliven- oder Rapsöl mit Balsamico-essig, Honig, Senf sowie Zitronensaft und Abrieb der Schale vermischen. Beete mit Feta, Walnüssen und dem Dressing vermischen, etwas durchziehen lassen und in Gläschen anrichten.