



Kalbsfilet gefüllt mit Ricotta und Spinat

Zutaten: ein Kalbfilet - etwa 500 gr.
1 Packung Blattspinat - gefroren
2 Knoblauchzehen - ganz klein hacken
1 kleine Packung Ricotta oder Sahnequark
1 Teelöffel ganz klein geschnittene Zwiebel
2 Brühwürfel (Fleischbrühe)
¼ l Weißwein-trocken
1 P. süße Sahne

Für die Füllung:

den Spinat gut abtropfen lassen und etwas ausdrücken. In einer kleinen Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch in etwas Öl leicht andünsten. Mit etwas Wasser ablöschen und einen 1/2 Würfel dazu geben. Etwa 5 Minuten dünsten, damit die Zwiebel weich werden.

Den ausgedrückten Spinat dazu geben und nochmals etwas Wasser und ½ Brühwürfel, oder fertige Fleischbrühe dazu addieren. Die Flüssigkeit langsam verdunsten lassen. Der Spinat sollte einen guten, kräftigen Geschmack haben. Evtl etwas Salz und Pfeffer darüber streuen und zur Seite stellen.

Erst nach 10-15 Min. 2 bis 3 Esslöffel Ricotta oder Sahnequark darunter mischen. Der Spinat darf nicht mehr heiß sein.

Das Filet in der Mitte mit einem ganz dünnen Messer aufschneiden - wichtig nicht nach außen durchschneiden. Dann langsam die Spinatfüllung hinein stopfen. Die Öffnungen mit einem Zahnstocher verschließen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn möglich mit etwas Rosmarin und Salbei bestreuen.

Dann in Öl gut anbraten, den Weißwein und einen ½ Brühwürfel dazu geben. Das Fleisch langsam – etwa 20 Minuten dünsten lassen- Die Flüssigkeit solle stark reduziert sein.

Das Filet herausnehmen, die Sauce mit Sahne binden –abschmecken und das Fleisch zurück in die Sauce legen. Kurz ziehen lassen. Hier kann man die Herdplatte ganz abstellen und das Gericht erst dann weiter kochen, wenn die Gäste kommen.

Das Filet in schmale Scheiben schneiden, auf eine heiße Platte legen und die Sauce darüber geben, oder gleich auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

Als Beilage eignen sich Reis, oder gratinierte Kartoffeln.