Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



# VEAU AUX FRUITS DU MENDIANT ET POMMES (WEIHNACHTLICHER KALBSBRATEN)

**ZUBEREITUNG: 25 MIN. · KOCHZEIT: 15 MIN. · BACKZEIT: 20 MIN.**

Bald kommt Weihnachten und ich wollte euch eine Alternative zu traditionelle Hähnchen und Gans anbieten. Etwas Feines und auch außergewöhnlich, also warum nicht Kalbfleisch.

Als Französin in Deutschland habe ich immer meine Schwierigkeit, wenn es um Fleisch geht. Es ist immer ein “Parcours”, wenn ich auf der Suche nach einem guten Stück Fleisch gehe. Besonders bei Kalb, Kaninchen, usw… Ich freue mich inzwischen, wenn ich wieder öfter Entenbrust sehe.
Meine neue Entdeckung ist eine kleine (aber feine) Fleischerei in einem kleinen Dorf in Salzatal. Ich werde sie nächste Woche testen und auch berichten.

Ich habe schon mit den Weihnachtsvorbereitungen angefangen, und bei uns sieht es auch schon aus wie in der Weihnachtsbäckerei! In meinen Vorbereitungen habe ich den letzten Tagen “Mendiants” vorbereiten. Eine kleine Konfiserie aus Schokolade, verschiedenen Nüssen und getrockneten Früchte (das Rezept kommt sehr sehr bald) . Ich habe wie oft zu viel besorgt und hatte noch eine ganze Menge Nüsse im Vorrat. Ich habe also ganz spontan entschieden, diese als Veredelung für mein Kalbsfilet zu benutzen.

Da die Nüsse allein nicht reichen, habe ich sie mit Äpfeln, Honig und einem feinen süßen Wein kombiniert. Es klingt schon sehr weihnachtlich.

Ich habe dieses Rezept innerhalb 1 Stunde vorbereitet, und es gab keinerlei Schwierigkeiten. Das kann wirklich jeder nachkochen und es hat (mindestens bei uns ) jedem geschmeckt. Ich hoffe die Geschmackskombination wird euch gefallen und Lust geben, es nachzukochen.

**Zutaten für 4 Personen :**

1 Kalbsfilet (500-600g), 1 Apfel, 3 kleine Zwiebel, 3 EL gemahlene Mandeln, 3 EL gemahlene Haselnüsse, 3 El gemahlene Pistazien, 3 + 1 EL Butter , 3 EL Honig, 150 ml süßer Wein ( z.B. Monbazillac ) , 50 ml + 150 ml Gemüsebrühe, 100 g Champignons (oder Pfifferlinge), Salz-Pfeffer, 1 TL Lebkuchengewürzen, 500 g kleine Kartoffeln

Wir brauchen noch eine Schnur.

**1-** Alle Nüsse so fein wie möglich mixen ….

Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Lebkuchengewürze würzen und, zusammen mit der Butter, gut kneten.

**2-** Das Filet mit einem Messer in der Länge durchbohren, und mit Butter-Nuss-Farce füllen. Es sollte fast die Hälfte der Mischung hineinpassen.

Dann das Filet mit der Schnur fest binden, sodass das Filet eine schöne gleichmäßige Form beim Braten behält. Das Filet mit dem Honig bepinseln.

**3-** In einer Bratpfanne 1 EL Butter schmelzen und dann das Filet von jeder Seite schön karamellisieren …

und am Ende die klein geschnittene Zwiebel dazu geben.

**4-** Dann den Braten in eine Backform eingeben und für 20 Minuten in den Backofen bei 190 °C tun. Um den Braten herum kleine Kartoffeln mit backen.

**Tipps** : 50 ml Gemüsebrühe in die Backform eingeben, so dass es nicht austrocknet. Und sehr wichtig beachten sie die Backzeit: ungefähr **20 Minuten pro 500 g Kalb** !

**5-Währenddessen**, in der Pfanne den Rest von der Butter-Nuss Farce hinein geben und karamellisieren lassen. Dazu kommen dann die klein geschnittene Apfel und der Wein.

Dann die Gemüsebrühe und die klein geschnittene Champignons. Jetzt nur noch köcheln lassen , bis eine zauberhafte Sauce entsteht.

**Wenn der Braten aus dem Backofen kommt, die Sauce drüber gießen und schon ist es bereit.**

**Das Fleisch war rosé und sehr zart. Die Sauce ein Gedicht…. man hätte sie fast nur mit den Kartoffeln essen können, es hätte auch allem gepasst.**

**Ich finde es eine echte Alternative zum Huhn und es passt auch sehr gut zum Weihnachten. Ich hoffe, es hat euch Lust gegeben es nach zu kochen.**

**Und es ist auch nicht so schwer und zeitaufwändig wie man es denkt.**

**Also „aux fourneaux!“ und bon appétit !**

---

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
**www.franzoesischkochen.de**