

**Martina Kömpel**  
**Filet Wellington –**  
**Rinderfilet in Pilz-Blätterteighülle**

**Dienstag, 04. Dezember 2018**  
**Für 4 Personen**

**Dauer: mehr als 4 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Schwer**  
**Gourmet-Küche, Feine Küche**

Zutaten

**Für das Filet**

2 Stücke	Rinderfilet à ca. 400 g (aus dem Mittelstück / Centercut geschnitten)
etwas	Sonnenblumenöl
500 g	weiße Champignons
1 Zweig	Thymian
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
500 g	frischer Blätterteig (aus dem Kühlregal)
8	Nori – Algenblätter
2	Eigelbe

**Für die Sauce**

500 ml	Rotwein
etwas	Sonnenblumenöl
250 g	Rindfleischabschnitte (zum Fondkochen; vom Metzger)
4	Schalotten
5	schwarze Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
1 Zweig	Thymian
80 ml	Sherry-Essig
50 g	Zucker
500 ml	Rinder Demi-Glace (z. B. aus dem Glas) oder Fleischbrühe
etwas	Butter, eiskalt

Zubereitung:

**Hinweis: Die Filetstücke sollten am Vortag in Folie gewickelt in Form gebracht werden und über Nacht im Kühlschrank ruhen.**

1. Bereits am Vortag die Filetstücke sorgfältig trocken tupfen und jeweils fest in eine dreifache Schicht Frischhaltefolie wickeln, damit sie eine gleichmäßige Form erhalten. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Am Zubereitungstag Filetstücke aus der Folie lösen. Eine Pfanne erhitzen, etwas Öl zugeben. Die Filetstücke im heißen Öl ca. 1 Minute rundherum kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
3. Die Pilze putzen und fein hacken. Thymian abspülen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

4. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilzwürfel und Thymianblättchen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze bei starker Hitze braten, bis die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist. Einkochte Pilzmasse (Duxelle) aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
5. Jeweils 250 g Blätterteig auf Backpapier rechteckig ausrollen, dass die Filets damit umhüllt werden können. Blätterteig noch einmal kurz kalt stellen.
6. Zwei große Stücke stabile Frischhaltefolie (oder große, aufgeschnittene Gefrierbeutel) auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Je 4 Noriblätter darauf leicht überlappend zu einem Quadrat auslegen.
7. Pilz-Duxelles gleichmäßig darauf verteilen. Die Rinderfilets würzen und auflegen. Die Filetstücke mit Hilfe der Folie fest mit den Noriblättern umwickeln, die Folie wieder entfernen und die Fleischrollen mindestens 30 Minuten kühlen.
8. In der Zwischenzeit die Rotweinsauce vorbereiten. Rotwein bei starker Hitze in einem Topf offen fast vollständig einkochen lassen (reduzieren).
9. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleischabschnitte darin einige Minuten braun braten.
10. Schalotten schälen, fein schneiden und mit Pfefferkörnern, Lorbeer und Thymian zum Fleisch geben und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten weiterbraten, bis die Schalotten goldbraun sind.
11. Demi-Glace zufügen und etwas einkochen lassen, ca. 30 Minuten sacht köcheln, dann durch ein Sieb passieren.
12. Einkochten Wein zum passierten Fond geben und nochmals kurz einkochen.
13. Eigelbe und 1 TL Wasser verquirlen. Ausgerollte Blätterteigstücke an einer Seite dünn mit dem Eigelb bestreichen.
14. Von den vorbereiteten eingewickelten Fleischrollen mit dem Noriblatt, auf den Teig setzen, einwickeln und mit der mit Eigelb bestrichenen Seite verkleben. Mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, weitere 30 Minuten kalt stellen.
15. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 200 Grad) vorheizen.
16. Die Blätterteigpäckchen nochmals mit Eigelb bestreichen und mit einem schönen Muster mit einem scharfen Messer leicht rautenförmig einritzen. Im heißen Backofen 12–18 Minuten goldbraun backen je nach Ofen.
17. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden 5–10 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
18. Währenddessen den eingekochten Fond mit eiskalter Butter aufmontieren und nochmals abschmecken.
19. Das Filet Wellington in Scheiben schneiden, die Sauce dazu reichen.

Pro Portion: 930 kcal / 3910 kJ

59 g Kohlenhydrate; 59 g Eiweiß; 49 g Fett