



Aprikosen-Pfeffer-Filet vom Kalb

Zutaten für zwei Personen:

300 g Kalbsfilet
6 gegarte Kartoffeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Aprikosen
1 Zwiebel
1 Pck Bacon
1 Pck Parmaschinken
3 EL Aprikosenmarmelade
Weißwein, Butter, 1 Scheibe Toast,
Zitronensaft



Zubereitung:

Für die Füllung:

Geben Sie die Aprikosenmarmelade in eine Schüssel. Die geschnittenen Früchte ebenfalls. Nun 2-3 EL rosa Pfeffer dazu, salzen und mit etwas Olivenöl vermengen. Jetzt eine Scheibe Toast klein schneiden und über der Schüssel „zerreiben“. So bekommen Sie ein wenig Bindung und die Füllung läuft später nicht aus dem Fleisch. Mit etwas Zitronensaft nachwürzen und gut durchrühren.

Das Kalbsfilet füllen:

Schneiden Sie eine Tasche in das Kalbsfilet. Achten Sie darauf, dass die Öffnung nicht zu groß, das Fleisch dennoch gut ausgehöhlt ist. Mit der Aprikosen-Pfeffer-Masse füllen. Nachdem die Füllung fertig ist umwickeln Sie das Fleisch mit einer Scheibe Bacon.

Jetzt braten Sie das Fleisch mild an bis es rosa und löschen Sie evtl. mit Weißwein ab.

Die Beilagen:

Während das Fleisch brät, umwickeln Sie die bereits gegarten Kartoffeln mit einer Scheibe Parmaschinken. Stecken Sie in jede umwickelte Kartoffel einen Rosmarinspieß. Geben Sie die Kartoffeln auch in die Pfanne. Nun schneiden Sie bitte die Frühlingszwiebeln vom Bund und geben nur die Zwiebeln zusätzlich in die Pfanne. Stellen Sie die Pfanne anschließend bei 170° C für 12-18 Minuten in den Ofen. (Umluft)

Nach dieser Zeit stellen Sie die Pfanne erneut auf den Herd. Richten Sie bereits das Fleisch sowie die Kartoffeln an. In die Pfanne geben Sie den Rest des Zwiebelbundes. Geben Sie ein Stückchen Butter dazu, salzen und pfeffern Sie alles und braten Sie es leicht an. Nun können Sie auch das „Gemüse“ mit anrichten.

Guten Appetit wünscht



**FRANKEN
FERNSEHEN**