

## Rezept von René Widmer, Geschäftsführer Prorest Gastronomietechnik, Rafz



### Kalbsfilet asiatisch im Reismantel mit Kressenudeln

Zutaten: 500 g Kalbsfilet  
Salz  
Sonnenblumenöl  
6 getrocknete Shitake Pilze  
50 g Sojabohnensprossen  
30 g gehackte Schalotten  
2 Messerspitzen frischer Ingwer, geraffelt  
150 g thailändischer Parfümreis, gekocht  
0,2 dl Sesamöl  
6 grosse Chinakohlblätter  
frisches Schweinsnetz  
250 g feine Eiernudeln  
50 g Butter  
0,3 dl Hühnerbrühe  
50 g Gartenkresse

Für die Sauce:  
30 g Bauernspeck  
30 g Schalotten, gehackt  
Butter zum andünsten  
50 g Linsen gekocht  
3 dl Vollrahm  
1 TL Sesamöl  
Salz, Pfeffer

Zubereitung: Das Kalbsfilet in sechs gleich grosse Stücke teilen, leicht salzen und in sehr heissem Öl anbraten und abkühlen lassen.  
Die Shitake Pilze einweichen, weich kochen, abschütten und abkühlen.  
Die Stiele entfernen und die Pilze in Streifen schneiden.  
In einer beschichteten Pfanne Sojabohnensprossen, Schalotten, Pilze, Ingwer und Reis in etwas Sonnenblumenöl andünsten, Sesamöl zugeben, salzen und abkühlen lassen.  
Die Kohlblätter in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abkühlen und gut trocknen.  
Die Reis Mischung auf die sechs Kohlblätter verteilen, die Kalbsfiletstücke auf die Füllung legen und behutsam so einpacken, dass das Fleisch von Reis und Kohl vollkommen umhüllt wird.  
Überstehende Blattenden abschneiden und die „Krautwickel“ in Schweinenetz einpacken.  
Auf ein gefettetes Backblech legen und im auf 200° C vorgeheizten Ofen sieben Minuten garen. Herausnehmen und mindestens 15 Minuten im Hold-o-mat bei 68°C ziehen lassen.  
Die Nudeln in Salzwasser kochen, abschütten und abkühlen. Butter und Hühnerbrühe in einer kleinen Kasserolle aufkochen. Die Nudeln darin vor dem anrichten schwenken und die Kresse dazugeben. Gut durchmischen und mit Salz abschmecken.

Für die Sauce den Speck in kleine Würfel schneiden und mit den Schalotten in wenig Butter andünsten. Die Linsen dazugeben und mit dem Rahm aufgiessen. Sesamöl einrühren, salzen und fünf Minuten köcheln lassen. Kurz mixen, damit die Sauce Bindung bekommt, die Linsen aber möglichst ganz bleiben und nicht püriert werden.

**Die Kalbsfilet-„Wickel“ halbieren und mit den Kressnudeln auf der Sauce anrichten.**