

**KOCHSCHULE**

# Filet Wellington: Klassiker neu interpretiert

Zu Weihnachten lieben wir es, Klassiker aufzutischen. Wer nicht zu Würstchen oder Ente greifen will, kann ein Filet Wellington zubereiten. Ein besonderes Fleischgericht, das Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier im modernen Gewand serviert. Das Beste: Es lässt sich hervorragend vorbereiten.

VON STEPHANIE EBNER

„Seinen Namen verdankt das Filet dem 1. Duke of Wellington“, erklärt Hans Jörg Bachmeier den Lesern, bevor er ans Werk geht. Arthur Wellesley, 1. Duke of Wellington, soll das in Teig gegarte Fleisch im Baskenland kennengelernt haben. Der Legende nach soll er 1813 nach der Schlacht von Vitoria in einem Bauernhaus eingekerkert sein, wo ihm die Bäuerin ein Filet im Teigmantel serviert haben soll. Von da an – so heißt es in der Legende weiter – soll dies sein Lieblingsessen gewesen sein.

Bis das in Blätterteig ummantelte Fleisch den deutschen Gaumen eroberte, dauerte es allerdings noch etwas: Erst um 1900 taucht das Fleischgericht in mehreren deutschsprachigen Kochbüchern erstmals auf.

Wichtig ist, dass man das Fleisch für das Filet Wellington ordentlich pariert: „Dabei entfernt man Sehnen, Silberhaut und Fett mit einem scharfen Messer vom Fleisch. Zurück bleibt das reine, zarte Muskelfleisch“, erklärt Hans Jörg Bachmeier.

Im Original wird Rindfleisch verarbeitet, Hans Jörg Bachmeier greift diesmal zu Kalb. „Weil es zarter ist und auch schneller geht.“ Eine weitere Abwandlung des Gerichts ist, dass Bachmeier das Filet nicht im Ganzen verarbeitet, sondern stückweise. „Schaut einfach besser aus“, auch wenn das Verpacken der einzelnen Medaillons etwas mehr Arbeit macht.

Ein ganz wichtiger Vorteil des Filet Wellington ist – gerade zu den Festtagen –, dass man es vorbereiten kann. Lediglich der Blätterteig kommt erst kurz vorher um das Fleisch. Aber dieser Arbeitsschritt ist in wenigen Minuten erledigt und dann kommen die Medaillons auch schon ins Rohr.

Bleiben zum Schluss noch Teigreste übrig, empfiehlt es sich, diese mit verquirltem Eigelb zu bestreichen, anschließend mit Parmesan zu bestreuen und bis sie goldbraun sind mitzubacken. „Ein herrliches Käsegebäck“, schwärmt der Spitzenkoch, das gut zum Wein passe. Übrigen Blätterteig niemals wie Mürtteig wieder zu einer Kugel zusammenkneten und anschließend neu ausrollen. „Das funktioniert einfach nicht.“

Hans Jörg Bachmeier arbeitet bei diesem Gericht am liebsten mit Spitzkohl. „Er ist geschmacklich eleganter als Weißkraut.“ Bachmeier sagt: „Ein herrliches Festessen – man kann verstehen, warum es der Duke so geliebt hat.“



„Ein herrliches Festessen. Man kann verstehen, warum es der Duke so geliebt hat.“ Hans Jörg Bachmeier serviert das Filet Wellington diesmal zum Fest. Dabei verpackt er nicht das ganze Filet, sondern jedes Medaillon einzeln. „Das schaut einfach besser aus.“ Mit seinem Gericht überzeugt der Spitzenkoch bei der Leser-Kochschule. FOTOS: OLIVER BODMER

## Das schmeckt zum Fest: Filet Wellington und Orangen-Tiramisu (für vier Personen)

### Kalbsfilet Wellington

1 Kalbsfilet pariert ca. 800 g  
30 g Butter und  
2 EL Öl zum Braten  
1 Zweig Rosmarin  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
200 g Kräuterseitlinge  
200 g Champignons  
1 Bund Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
2 Schalotten  
1 Prise Steinpilzpulver  
50 g Panko-Mehl oder Semmelbrösel  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

30 g Butter und 2 EL Öl zum Braten  
1 Kopf Spitzkohl  
1 Schalotte  
30 g Butter

400 g Blätterteig  
etwas Mehl zum Bearbeiten des Blätterteigs  
2 Eigelbe (Eiweiß für Tiramisu)  
2 EL Sahne

ca. 0,2 l Kalbsjus - selbst gemacht oder gekauft  
außerdem: 1 Ring mit ca. 8 cm Durchmesser und 1 Ring mit ca. 10 cm

### Zubereitung:

**1. Für die Füllung** Kräuterseitlinge und Champignons säubern, in feine Würfel schneiden. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, Blätter verlesen und fein hacken.  
**2.** Butter und Öl in einer Pfanne aufschäumen lassen. Schalotten mit wenig Farbe anbraten. Knoblauchzehe anknacksen und zu den Schalotten geben. Die Pilze dazugeben und wei-

ter anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und der Prise Steinpilzpulver würzen. Zum Schluss die Petersilie und das Panko-Mehl dazugeben und kräftig durchschwenken. Die Masse auf ein Sieb schütten und abtropfen lassen.  
**3. Kalbsfilet** in vier schöne Medaillons schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Kalbsfilets darin rundherum anbraten. Rosmarin dazugeben und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

**4. Für den Krautmantel** das Spitzkohl in ca. 8 bis 10 große Blätter teilen. Krautblätter in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Die Blätter auf einem Küchentuch ausbreiten. Ein zweites Küchentuch darüberlegen und mit einem Nudelholz mit leichtem Druck darüberrollen und das Kraut antrocknen lassen. Strünke aus den Blättern schneiden.  
**5. Ring** mit 8 cm Durchmesser mit den Krautblättern vollständig auskleiden und ca. 2 cm über dem Rand überlappen lassen. Etwas von der Pilzfüllung auf den Boden geben, Kalbsfilet mittig darauflegen und die Pilzfüllung darum verteilen und das Filet damit bedecken. Mit dem überlappenden Spitzkohl bedecken und alles gut festdrücken. Aus dem Ring nehmen und mit den restlichen Kalbsfilets genauso verfahren. Bis hierhin lässt sich das Gericht auch vorbereiten.

**6. Restliches Spitzkohl** in Rauten schneiden und in dem Salzwasser ebenfalls bissfest blanchieren.  
**7. Für den Blätterteigmantel** eine Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Blätterteig dünn ausrollen. Mit dem 10-cm-Ring Kreise ausstechen. Eigel-

be mit der Sahne verrühren. Die Blätterteigkreise mit etwas Eigelb-Sahne-Mischung bestreichen. Das Kalbsfilet im Spitzkrautmantel mittig auf den Kreis setzen. Aus dem Blätterteig ein großzügiges Quadrat schneiden und über das Kalbsfilet legen. Mit dem 8-cm-Ring den Teig eng und mit leichtem Druck festdrücken. Überlappenden Teig mit dem 10-cm-Ring ausstechen. Mit einer Gabel die Ränder rund herum festdrücken. Mit den übrigen Kalbsfilets genauso verfahren. Von dem restlichen Blätterteig kleine Garnituren ausstechen. Die Kalbsfilets im Blätterteig mit Eigelb-Sahne-Mischung rundherum einstreichen. Die Garnituren dekorativ auf den Filets verteilen und nochmals mit der Eigelb Mischung bestreichen.  
**8. Backofen auf 170° C aufheizen.** Wenn möglich, den Ofen mit ca. 20 Prozent Dampf einstellen. Falls nicht, eine kleine Schüssel mit Wasser mit in den Ofen geben und die Filets Wellington für ca. 18 Minuten backen, bis sie goldgelb sind. Filets aus dem Ofen nehmen und für ca. 5 Minuten an einem warmen Ort oder geöffnet und ausgeschaltet im Ofen ruhen lassen.

**9. Schalotte** in Streifen schneiden, die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Schalotten bei wenig Temperatur anschwitzen. Das in Rauten geschnittene Spitzkohl dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kalbsfilet mittig halbieren und auf einen Teller setzen.  
**10. Anrichten:** Das Spitzkohl daneben anrichten und mit der Kalbsjus servieren.

### Orangen-Tiramisu

für die Einlage:  
1 Packung Mandel-Spekulatius

für die Creme:  
250 g Mascarpone  
100 g Sahne  
1 Blatt Gelatine  
2 Eiweiß  
60 g Zucker  
1 Orange

Minzeblätter als Dekoration

### Zubereitung:

**1. Für das Tiramisu** die Sahne aufschlagen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Das Eiweiß mit dem Zucker aufschlagen. Mit einer Raspel die Orangenschale in den Mascarpone reiben. Mascarpone glatt rühren.  
**2. Die Orange** schälen und mit einem scharfen Messer die Filets aus der Orange schneiden. Von der restlichen

Orange den Saft ausdrücken und erwärmen. Die eingeweichte Gelatine im Orangensaft schmelzen und mit dem Mascarpone verrühren. Die geschlagene Sahne und Eiweiß unter den Mascarpone heben und die Masse in einen Spritzsack füllen.  
**3. Vier Gläser** vorbereiten und etwas Mascarpone-Masse in die Gläser füllen. Vier Spekulatius grob brechen und einen Teil auf in die Gläser gefüllten Mascarpone-Masse verteilen. Darüber wieder Mascarpone und diesen Vorgang so oft wiederholen, bis die Masse und die Spekulatius-Brösel aufgebraucht sind. Jeweils ein Spekulatius als Garnitur in die Gläser stecken und mit den Orangenfilets garnieren.  
**4. Mit Minzeblättern** dekorieren.



**Krautblätter** in Salzwasser bissfest blanchieren, auf einem Küchentuch ausbreiten.



**Pilze** säubern, in feine Würfel schneiden, anschwitzen und abtropfen lassen.



**Ring** mit 8 cm Durchmesser mit den Krautblättern vollständig auskleiden. Füllen.



**Blätterteigmantel:** Fleisch mit Teig umhüllen. Mit einer Gabel die Ränder festdrücken.

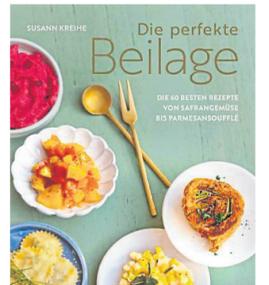


**Filets Wellington** für circa 18 Minuten backen bis sie goldgelb sind.

**KOCHBUCH**

### Die perfekte Beilage

Sättigungsbeilagen stehen nicht wirklich hoch in der Gunst. Denn, ganz klar, Nudeln, Reis und Pellkartoffeln sind zwar okay und machen, wie der Name schon sagt, lediglich satt. Kulinarisch aber sind sie nicht wirklich eine Offenbarung. Susann Kreihe weiß da in ihrem Buch „Die perfekte Beilage“ Abhilfe. Auch hier kommen Kartoffeln, Nudeln und Co. zum Einsatz – nur eben idenreich ins Szene gesetzt. Binahe könnte man sagen: Die Beilage ist hier der Star zum Schmorbraten oder zum gegrillten Fisch.



Man kann sie genauso gut als Hauptgericht auftischen – wie beispielsweise den Kartoffelstrudel. Für die über 60 Rezepte sind zwar auch Kartoffeln, Teigwaren und Reis sowie Hülsenfrüchte die Grundlage. Allerdings in besonderer Form. Die diversen Stampfs sind kunterbunt, ein Parmesansoufflé ist garantiert ein Hingucker auf jeder festlichen Tafel. Dazu kommen die verschiedensten Gemüse auf den Teller. Die Ideen hierfür sind nach Jahreszeiten gegliedert. Das sind 60 Rezepte, die wunderbar wandelbar sind.

**Die perfekte Beilage.** Die 60 besten Rezepte von Safrangemüse bis Parmesansoufflé. Erschienen im Christian Verlag. 162 Seiten. 29,99 Euro.

### Alkoholfrei – die Grundlagen

Alkoholfrei liegt im Trend. Doch was serviert man zu welchen Speisen. Klar, Tee passt wunderbar zu Kuchen. Aber was bewirkt Tannin, und wie kommt es in alkoholfreie Getränke? Was bedeuten Volumen und Viskosität? Warum gehört Salz fast immer dazu, und wie können fermentierte Getränke neue Geschmacksnoten ins Glas bringen? Immer mehr Menschen trinken aus diversen Gründen keinen Alkohol. In Bars oder Restaurants werden sie häufig auf die Softdrinkkarte verwiesen. Dass es auch besser geht, zeigt Nicole Klauß. Die Autorin führt in das Universum der nicht alkoholischen Getränke ein und erklärt, wie sie zubereitet werden, wie sie schmecken und zu welchen Gerichten sie passen. Von Tee über Saft und fermentierte Getränke bis zu Shrubs. Das schmeckt einfach.

**Alkoholfrei.** Grundlagen, Rezepte, Pairings. Nicole Klauß. Erschienen im AT Verlag. 336 Seiten. 36 Euro.

**Kochschule**

Nach den Schlemmereien zum Fest und zum Jahreswechsel geht es im neuen Jahr gesund zu. Bei der ersten Kochschule 2024 am Montag, 15. Januar, wird der Genuss aber dennoch nicht zu kurz kommen, verspricht Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier. Wer dabei sein will, meldet sich unter [gastro@merkur.de](mailto:gastro@merkur.de) an. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme.

