



Filet Wellington im Walnussmantel



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	569 kcal / 2.385 kJ	Fett:	36 g
Eiweiß:	49 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	15 g
Kohlenhydrate:	13	ungesättigte Fettsäuren:	21 g

Zubereitung:

1. Das Fleisch mit Kuchengarn umwickeln, um die Form während des Kochens zu erhalten. Das Öl und die Butter in einer großen Pfanne bei hoher Hitze erwärmen und das Fleisch von allen Seiten anbräunen. Das Filet aus der Pfanne nehmen, mit Salz würzen und das Garn entfernen, Fleisch abkühlen lassen.

2. Den Blätterteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Walnüssen bestreuen und festdrücken, damit diese haften. Mit den Schinkenscheiben belegen. Das Filet mit Papiertüchern trocknen und darauf platzieren.

3. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad, Gas: Stufe 3) vorheizen. Das Filet mit dem Teig umwickeln, überschüssigen Teig abschneiden und Kanten verschließen. Anschließend drehen, sodass die verschlossene Kante unten liegt. Eigelb mit Milch verquirlen und Oberfläche damit einpinseln und, wenn gewünscht, mit dem übriggebliebenem Teig dekorieren. Zwei Löcher in die Mitte des Teigs stechen, damit der Dampf beim Garen entweichen kann. Filet bei 200 Grad (Umluft: 180 Grad, Gas: Stufe 3) für 20 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren ruhen lassen.

Zutaten für 6 Portionen :

- 1 1/5 kg Rinderfilet
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- Salz
- 250 g Blätterteig
- 70 g kalifornische Walnüsse
- 75 g Ibérico-Schinken, in Scheiben
- 1 Eigelb
- 1 EL Milch
- Pfeffer