

Appenzeller-Filet

Bildweiser von Jana Langenegger



Mise en Place Appenzeller-Filet





Lauch und Rübli in Julienne schneiden und waschen



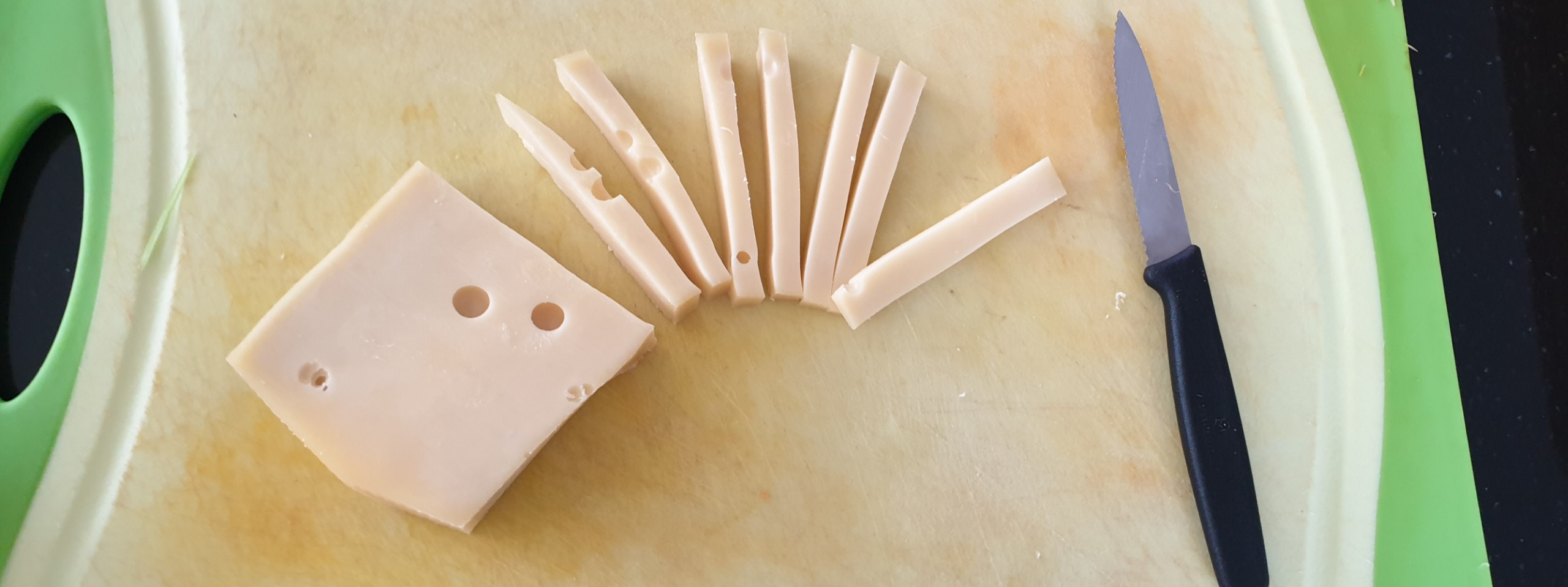
Lauch und Rüepli in Pfanne geben, mit Wasser bedecken und knapp weich kochen





Lauch und Rüeblli würzen (z.B. mit Herbamare) und auskühlen lassen





Appenzellerkäse in feine Stücke schneiden





Filet längs in der Mitte aufschneiden und aufklappen



Schnittlauch auf dem Filet verteilen





Die Hälfte des kalten Gemüses
auf dem Filet verteilen





Mostbröcklischeiben auf das Gemüse legen





Appenzellerkäse mittig auf die
Mostbröcklischeiben platzieren





Die Käsestreifen mit den
Mostbröcklischeiben einwickeln





Ein wenig Gemüse darüber verteilen, so dass
sich das Filet noch schliessen lässt





Filetränder aneinanderhalten und mit Zahnstocher fixieren





Mit einer Küchenschnur das Filet über Kreuz zuschnüren. Nach jedem Zahnstocher die Schnur behutsam anziehen und zum Schluss mit Doppelknopf fixieren



Filet mit wenig Mehl bestäuben





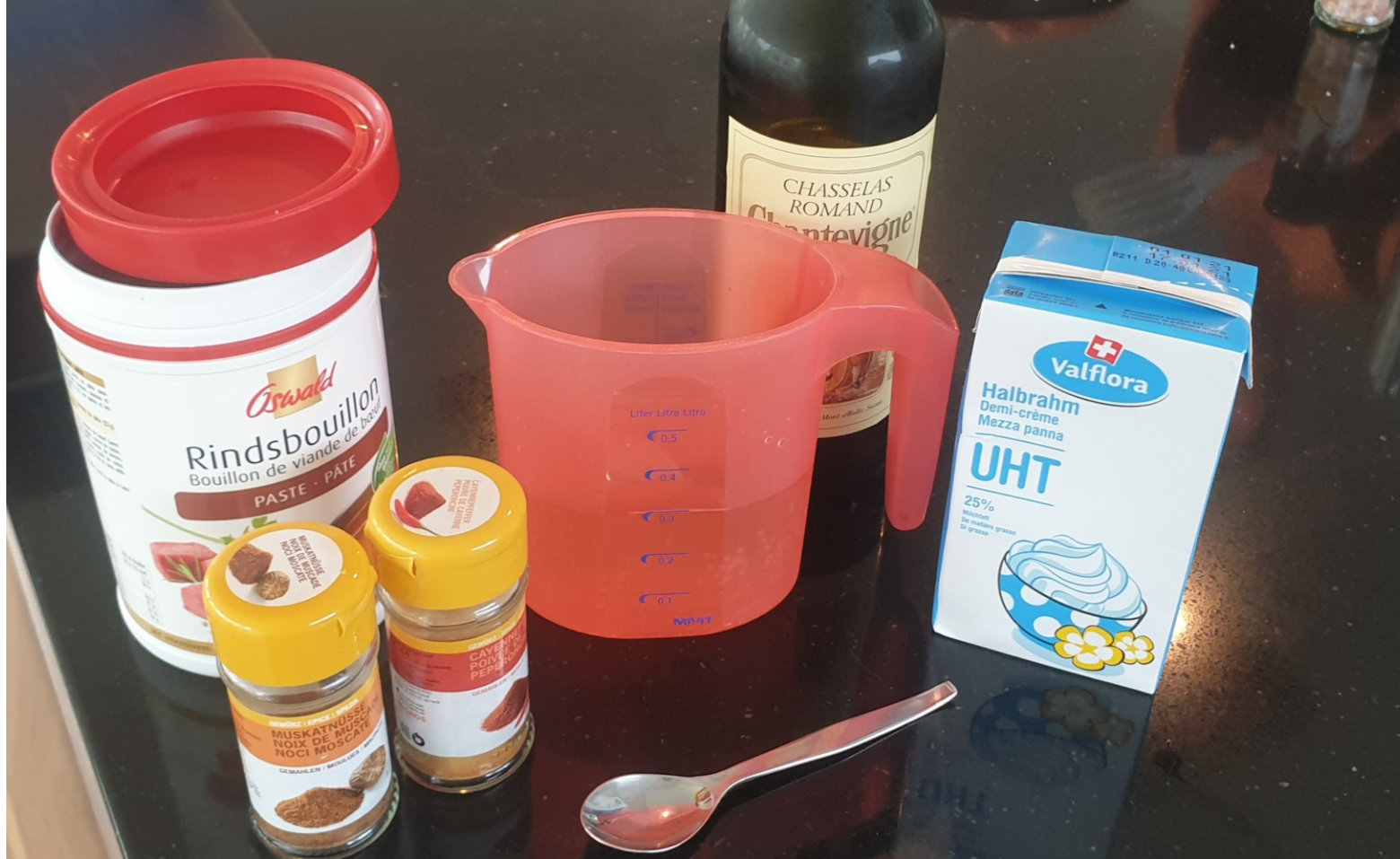
Bratfett in einer Pfanne erhitzen und
Filet auf allen Seiten anbraten





Filet in eine Gratinform auf
das restliche Gemüse legen





MEP Sauce





Bratensatz entfernen, mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen





Rahm beigeben und mit Muskatnuss, etwas Cayennepfeffer und Rindsbouillon würzen



Die heiße Sauce über das Filet gießen,
im vorgeheizten Ofen bei ca. 180°C - 190°C
für 15 - 20 Minuten braten





Aus dem Ofen nehmen, Zahnstocher
und Schnur entfernen und
aufschneiden



Mit Bandnudeln servieren.
En Guete!

