



Filet Wellington Grundrezept

Zeit gesamt
55min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 8 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Champignons, weiß	400 g
Petersilie, frisch	1 Bund
Rinderfilet, am Stück	800 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	5 EL
Blätterteig	1 St.
Schwarzwälder	6
Schinken	Scheiben
Senf	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenpapier

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Rinderfilet waschen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und das Rinderfilet ca. 10 Min. rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und Pfanne erneut erhitzen.
3. 3 EL Öl in die Pfanne geben und Pilze mit Zwiebel ca. 10 Min. braten, bis keine Flüssigkeit mehr austritt. Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.
4. Inzwischen Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blätterteig auf einer Arbeitsfläche ausrollen. Blätterteig mit Schinken belegen, dabei einen etwa 5 cm breiten Rand frei lassen. Etwas von der Pilzmasse auf den Schinken streichen und das Rinderfilet daraufsetzen. Filet mit Senf bestreichen und mit übriger Pilzmasse umhüllen. Blätterteig zuschlagen und mit der Naht nach unten auf ein Backblech mit Backpapier geben. Filet Wellington für ca. 20 Min. goldgelb im Ofen backen.

Viele Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	324 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	16 g