



Kalbsfilet mit Walnuss-Kräuterkruste und Kürbis-Schupfnudeln

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	733 kcal	Fett:	46 g
Eiweiß:	38,2 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	17,9 g
Kohlenhydrate:	39,6 g	ungesättigte Fettsäuren:	28,1 g

Zubereitungszeit:
90 Minuten

Zubereitung:

1. Für die Schupfnudeln die Kartoffeln mit Schale kochen bis sie weich sind. Etwas abkühlen lassen. Den Kürbis ebenfalls mit Schale in kleinen Stücken weichkochen.
2. Nun die Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken und komplett ausdampfen lassen. Den Kürbis mit einem Stabmixer pürieren und zur Kartoffelmasse geben. Das Ei und das Mehl hinzufügen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut durchkneten bis ein elastischer Teig entstanden ist. Ggfs. noch etwas Mehl hinzugeben, falls der Teig zu nass erscheint.
4. Aus dem Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche eine Teigrolle formen und mit dem Messer ca. daumenbreite Stücke abschneiden. Diese mit den Händen zu Schupfnudeln formen.
5. In einem großen Topf, Wasser zum Kochen bringen und die Schupfnudeln portionsweise darin ziehen lassen (das Wasser sollte nicht mehr kochen) bis sie oben schwimmen. Herausnehmen und auf eine Platte oder einen Teller geben.
6. Toast und Walnüsse sehr fein hacken, am besten in einer Küchenmaschine oder einem Mixer. Die entstandenen Brösel mit der Butter verkneten und mit den fein gehackten Kräutern vermischen. Beiseite stellen.
7. Das Kalbsfilet von allen Seiten salzen und in einer heißen Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und mit der Walnussmasse bestreichen und im vorgeheizten Ofen (160°C, Umluft: 140°C, Gas: Stufe 1-2) ca. 25 Minuten garen.
8. In der Zwischenzeit die Schupfnudeln in eine Pfanne goldbraun anbraten und zum Kalbsfilet servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Schupfnudeln:

- 250 g mehlig kochende Kartoffeln
- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Ei
- 100 g Mehl
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Jodsalz

Für das Kalbsfilet:

- 3 Scheiben Toastbrot
- 100 g kalifornische Walnusskerne
- 100 g weiche Butter
- $\frac{1}{2}$ Bund Thymian
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
- Jodsalz
- Pfeffer
- 500 g Kalbsfilet
- 1 EL Rapsöl