



## Kalbsfilet mit Bulgur-Champignons mit Minzjoghurt

Schritte: 8

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Zutaten

20 Portionen

|         |                          |        |                |
|---------|--------------------------|--------|----------------|
| 3,5 kg  | Kalbsfilet, küchenfertig | 2 kg   | Champignons    |
| 4       | Limetten                 | 1      | Bund Minze     |
| 5       | rote Spitzpaprika        | 30 g   | Knoblauchzehen |
| 200 g   | Schalotten               | 1 Bund | Petersilie     |
| 500 g   | Bulgur                   | 750 ml | Rinderbrühe    |
| 1,25 kg | Naturjoghurt             | 1 TL   | Cayennepfeffer |
|         | Öl                       |        | Salz           |

### Zubereitung

Den Bulgur nach Herstellerangaben in Brühe garen.

Schalotten und Knoblauch putzen und fein würfeln. Die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie hacken. Bulgur mit Paprika, Schalotten, Knoblauch, Petersilie und Cayennepfeffer vermengen.

Den Ofen auf 175°C vorheizen.

Die Champignons putzen und den Strunk entfernen und mit etwas Öl einreiben.

Den Bulgur in die Champignonköpfe füllen und für 15-20 Minuten bei 140°C im Ofen garen.

Das Kalbsfilet portionieren und salzen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten ca. 2 - 3 Minuten scharf anbraten.

Die Minze fein hacken und mit dem Abrieb und Saft der Limetten und dem Joghurt vermengen.

Das Fleisch mit den Champignons und etwas Joghurt zum Dippen servieren.