

**MEIN KÜCHENGEHEIMNIS****„Heute wird geschlemmt“**

Diesmal wird gewickelt: „Das Kalbsfilet in Feigenmantel ist eine wahre Geschmackslawine“, verspricht Andreas Geitl aus Oberhaching. Ein Gericht für Festtage und besondere Gäste, das aber ganz einfach zuzubereiten sei.

VON STEPHANIE EBNER

„Kochen ist mein Leben“, sagt Andreas Geitl und bindet sich die Schürze um. Gutes Essen mache nicht viel Arbeit, „es braucht einfach nur ein bisschen Zeit“, ist er überzeugt und lädt zum Sonntagsbraten-Kochen in seine Oberhachinger Wohnung ein. Den Braten versteht er nicht zwangsläufig im klassischen Sinn, „ich meine damit vielmehr, dass man sich darauf einlässt, etwas Schönes aufzutischen und nicht schnell, schnell die Meute abfüttern will“.

Kochen als Quality-Time am Herd: Schon als kleiner Bub habe ihn das Essenzubereiten fasziniert. Damals musste er in der Wirtshaus seiner Eltern in der Hallertau mithelfen, wie er erzählt, gerade die Schmorbraten seiner Großmutter haben ihn begeistert. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Andreas Geitl hat sich für den Beruf des Kochs entschieden.

„Ich liebe das bayerische Essen.“ Daran habe sich nie etwas geändert, auch wenn er zwischendurch einen Ausflug in die internationale Küche gemacht hat.

Der Zauber der besonderen Küche versteckt sich im Detail – deswegen hat sich Andreas Geitl für das Kalbsfilet in Feigenmantel entschieden. Ein Gericht, das man im Übrigen beliebig variieren könne. „Ich liebe es auch mit Reh- oder Hirschfleisch, man kann aber auch genauso gut eine Hähnchenbrust nehmen.“ Das gelte auch für den Fleischmantel, den man beliebig variieren könne.

Der Vorteil dieses Wickelbratens: Man braucht weniger Fleisch, was das Essen preisgünstiger macht. Als Faustregel gilt: zwei Drittel Fleisch und ein Drittel Mantel. Nicht zu vergessen, das Fleischgericht kann man hervorragend vorbereiten. In Alufolie gewickelt, kann man es auch am Vortag schon offenfertig machen.

Unverzichtbar ist es, mit einem Fleisch-Thermometer zu arbeiten, sagt Geitl. Die Kerntemperatur muss exakt 56 Grad haben. Selbst ein Profi wie Geitl verlässt sich da nicht aufs Gefühl, sondern arbeitet aufs Grad genau.

Er hat das Kochen im „Partenkirchner Hof“ in Garmisch-Partenkirchen gelernt. Sein Chef damals legte Wert darauf, dass man „der Bräunung der Schweinswürstel genauso viel Aufmerksamkeit schenkte wie dem Hummer. Das hat mich geprägt.“ Mit diesem Know-how ging er auf internationale Wanderschaft – zu seinen Highlights gehörte, dass er für die saudische Königsfamilie kochte. Die Verschwendungssucht habe ihn jedoch gestört – „nirgendwo sonst habe ich erlebt, dass so viel Essen einfach weggeschmissen wurde“.

Zurück in Bayern fing Andreas Geitl 2003 als Küchenchef am Nockherberg sowie im „Winzerer Fährndl“ auf der Wiesn an. In all den Jahren hat er rund 2,8 Millionen Teller geschickt, wie Geitl hochgerechnet hat. Regelmäßig tritt er zudem als



**Die Messer müssen in der Küche immer scharf sein:** Andreas Geitl kocht ein Kalbsfilet im Feigenmantel (links). „Klingt kompliziert, ist aber ganz einfach“, verspricht er. Dazu passen Vanille-Gemüse und eine Balsamico-Soße. Das Gericht lässt sich gut vorbereiten, so hat man mehr Zeit für Gäste, erklärt der Profi Stephanie Ebner (unten).  
FOTOS: OLIVER BODMER

**Dieser Braten schmeckt nicht nur sonntags: Kalbsfilet im Feigenmantel**

**Kalbsfilet im Feigenmantel** (8 bis 10 Personen)  
800 g Kalbsfilet, pariert  
Salz und Pfeffer

*für den Feigenmantel:*

30 g Butter  
50 g Zwiebeln, fein gewürfelt  
50 g Speck, fein gewürfelt  
50 g getrocknete Feigen  
60 g Brezn altbacken, in dünne Scheiben geschnitten  
40 ml Sahne heiß  
250 g Pilze der Saison  
300 g Kalbsbrät (vom Metzger, vorbestellen!)  
ca. 40 ml Sahne, kalt  
ca. 40 ml Cognac  
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

*zum Wenden:*

30 g Dijon Senf  
30 g Blatt Petersilie, gehackt

*außerdem:* Fleisch-Thermometer, Alu- und Frischhaltefolie.

**Zubereitung:**

1. Vorbereiten: Speck und Zwiebeln in Butter anbraten, abkühlen lassen.
2. Feigen einweichen und einmal im Wasser aufkochen und abkühlen lassen (damit sie etwas Süße verlieren) und klein würfeln.
3. Alle Pilze anbraten – sehr schnell abkühlen, dann mit einem Messer klein hacken (Erbsengröße).
4. Brezn in warmer Sahne einweichen.

**5. Mantel herstellen:** Kalbsbrät mit Sahne verrühren, abschmecken mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und reichlich Cognac. Zuletzt Speck, Zwiebeln, Pilze und eingeweichte Brezn sowie zuletzt die Feigen unterheben.

**6. Filet einwickeln:** Masse etwa 1 cm hoch circa 20 x 30 cm, auf die Filetgröße angepasst, auf Klarsichtfolie verteilen. Fleisch (nicht anbraten) salzen sowie pfeffern und auf dem Feigenmantel platzieren, zusammenrollen und verschließen. Zur verbesserten Stabilität noch in Alufolie wickeln, gut verschließen. Mit einer Nadel einige Löcher stechen, sodass in der Rolle kein Überdruck entsteht.

**7. Kalbsfilet garen:** Ofen auf 130 Grad vorheizen. Fleisch in den Ofen geben und Temperatur auf 100 Grad zurückschalten. Sobald das Fleisch eine Kerntemperatur von 40 Grad erreicht, den Ofen auf 80 Grad zurückdrehen und fertig garen bis zu einer Kerntemperatur von 56 Grad. Ein Fleisch-Thermometer ist daher unerlässlich.

**8.** Nach dem Garen noch 20 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.  
**9.** Vor dem Servieren auswickeln und für 10 Minuten bei 140 Grad in den Ofen schieben. Danach mit Dijon-Senf bestreichen und in Petersilie drehen.

**Portwein-Balsamico Soße (für 0,5 l)**

150 g Schalotten, klein gewürfelt  
20 g Butter  
20 g Zucker  
ca. 30 ml Balsamicoessig  
300 ml roter Portwein  
300 ml Rotwein  
600 ml Bratengrundsoße (Kalb oder Wild, geht auch aus dem Glas)

1 TL Speisestärke  
80 g Butter  
Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

**1.** Schalotten in Butter andünsten, mit Zucker karamellisieren und mit Balsamico ablöschen.

**2.** Mit Portwein und Rotwein auffüllen, auf etwa ein Viertel einkochen. Bratengrundsoße dazugeben. Jetzt mit ein wenig in Wasser angerührter Speisestärke leicht binden und vom Feuer nehmen. Die kalte Butter in kleinen Stücken nach und nach einschwenken, salzen und pfeffern.

**dazu passen:** Wasabi-Kartoffelstampf und Vanille-Gemüse (jeweils für 4-6 Personen)

800 g Kartoffeln, geschält  
ca. 200 ml warme Milch  
100 g Butter  
Gewürze: Salz, Muskat, ca. 50 g Wasabi Paste

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, abschütten, mit einem Kartoffelstampfer stampfen
2. Mit warmer Milch und Butter einen kompakten Stampf herstellen, mit Salz, Muskat u. Wasabi nach eigenem Gusto würzen.

**Vanille-Gemüse**

400 g Karotten  
300 g Stangensellerie  
100 g Zuckerschoten  
1 Mango

50 g Butter

ca. 150 ml Apfelsaft  
1 Vanilleschote  
30 g Ingwer, fein geschnitten  
Salz, Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer

**Zubereitung:**

**1.** Karotten und Sellerie schälen und in Salzwasser mit etwas Zucker bissfest blanchieren. Danach Karotten in schräge Scheiben und Sellerie in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Von den Zuckerschoten Fäden entfernen und längs halbieren. Mango schälen, entkernen und in ca. 0,5 cm dicke Spalten schneiden. Vanilleschote halbieren, das Mark auskratzen.

**2.** Ingwer in Butter andünsten, Vanille zugeben, mit Apfelsaft ablöschen. Gemüse darin warm glasieren. Final abschmecken mit Salz, Pfeffer u. Cayennepfeffer. Zuletzt Mangospalten kurz einschwenken.

**Alles zusammen anrichten.**



**Anrühren:** Für den „Mantel“ das Brät mit den weiteren Zutaten vermischen.



**Einhüllen:** Das von Sehnen befreite Filet auf die Brätmasse setzen und mit Folie umwickeln.



**Umwickeln und Einstechen:** Sicherheitshalber noch eine Schicht Alufolie darüber. Einstechen.



**Einstreichen:** Die fertig gegarte Fleischrolle rundherum mit Dijon-Senf bestreichen.



**Wälzen:** Vor dem Servieren in gehackter Petersilie wälzen und in Scheiben aufschneiden.

TV-Koch auf und gibt sein Wissen weiter. Eine Arbeit, die ihm Spaß macht. Denn mit etwas Planung geht Kochen ganz leicht.

Wenn der Oberhachinger kocht, liebt er es, mit seiner Frau zusammen in der Küche

zu arbeiten – „alleine kochen macht nicht so viel Spaß“, sagt der Bayer. Seine Ehefrau, mit der er seit über 40 Jahren zusammen ist, schränkt das „Zusammen kochen“ mit einem Lachen etwas ein: „Ich bin da eher fürs Kartoffel-

schälen und Zwiebelwürfeln zuständig.“ Aber das macht der gebürtigen Schweizerin, die die bayerische Küche durch ihren Mann zu schätzen gelernt hat, nichts aus.

Später, am adventlich gedeckten Tisch, sagt sie: „Das

wird Andreas Geitl ihnen wohl erfüllen.“

**Mein Küchengeheimnis**

Und was kochen Sie, wenn Gäste kommen? Wir freuen uns auf Ihre Anregungen unter [gastro@merkur.de](mailto:gastro@merkur.de).

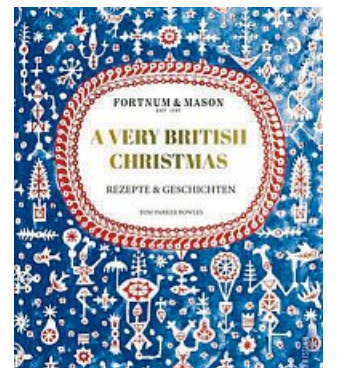
gewickelte Kalbsfilet wäre heuer für uns zu Weihnachten ideal.“ Denn die beiden mittlerweile erwachsenen Kinder haben sich in diesem Jahr vom Papa eine Alternative zur klassischen Ente gewünscht. Diesen Wunsch

wird Andreas Geitl ihnen wohl erfüllen.

**Mein Küchengeheimnis**  
Und was kochen Sie, wenn Gäste kommen? Wir freuen uns auf Ihre Anregungen unter [gastro@merkur.de](mailto:gastro@merkur.de).

**KOCHBUCH****A very British Christmas**

Da sage noch einer, die Briten verstünden nichts vom Kochen – der Suet Pudding (ein gedämpfter Pudding, süß oder salzig gefüllt aus Rindertalg) sieht zum Anbeißen aus, die „Welsh Rabbit Toasties“ – unter diesem Namen kennt in England jeder die würzigen, mit Cheddar-Käse überbackenen Toasts – sind ganz einfach nachzumachen: Mit „A very British Christmas“ kann man sich für die schönste Zeit des Jahres inspirieren lassen. Vorausgesetzt man ist Großbritannien-Fan. Das Buch atmet den Geist des Londoner



Kult-Kaufhauses „Fortnum & Mason“ und enthält die besten Weihnachtsrezepte, die die Briten von Generation zu Generation weitergeben. Zusammengetragen von Tom Parker Bowles. Los geht's mit Weihnachtsbäckerei. Dazu gibt es wärmende Drinks wie den Sloe Negroni oder den Fortnum's Hot Toddy. Das Buch ist nach Festtagen eingeteilt, wobei der Abschnitt zur Wiederverwertung von Speisen, die vom Feste übrig geblieben sind, besonders gut in die Zeit passt: Reste neu verpackt, wie die schottischen Eier mit Truthahn, die Rosenkohltarte mit Grünkohl oder das frittierte Brot mit Entenei. Ein Buch für Fans Großbritanniens, die es gerne auch mal deftig mögen.

**A very British Christmas.** Tom Parker Bowles. Erschienen im Christian Verlag, 304 Seiten, 39,99 Euro.

**Sonntagsbraten mit und ohne Fleisch**

„Besonderes muss nicht kompliziert sein“, sagt Andreas Geitl und tischt 52 saisonale Rezepte mit und ohne Fleisch auf. Er legt bei seinen Sonntagsbraten Wert auf gute Produkte und eine kluge Planung, dann seien selbst aufwendigere „Sonntagsbraten“, wie Geitls neuestes Buch heißt, nicht schwer. Die detailliert beschriebenen Schlemmergerichte gelingen einfach, lassen sich wunderbar vorbereiten und sind ganz einfach je nach Geschmack auch zu variieren oder in vegetarische Gerichte umzuwandeln. Praktisch auch, dass die Braten nach Jahreszeiten geordnet sind, denn jetzt im Winter geht es in der Küche klassisch zu, im Frühling dagegen hat man Lust auf leichtere Speisen mit frischem Grün. So wird es sonntags das ganze Jahr über nie langweilig.

**Sonntagsbraten.** Mit und ohne Fleisch. 256 Seiten. Erschienen beim bly Verlag, 19,99 Euro.

