

Involtini vom Rinder-Filet, Tomaten-Parmesan-Füllung

Für zwei Personen

Für die Involtini:

4 Sch. Rinderfilet à 4 mm	6 getrock. Öl-Tomaten	2 Knoblauchzehen
50 g Parmesan	Butterschmalz	4 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel	1 EL kalte Butter	Rotwein
Balsamicocreme		

Für die Polenta-Würfel:

250 g Instant-Polentagrieß	30 g Butter	Olivenöl, Salz
----------------------------	-------------	----------------

Für die Involtini:

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet ggf. plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die getrockneten Tomaten fein hacken und auf dem Fleisch verteilen.

Parmesan reiben und über die Tomaten streuen. Fleisch zu festen Röllchen rollen. Knoblauch halbieren. Zusammen mit Rosmarin und Butterschmalz in eine Pfanne geben. Butterschmalz erhitzen.

Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Danach die Involtini aus der Pfanne nehmen und bei 60 Grad in den Backofen. Pfanne mit Knoblauch und Rosmarin für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in die Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde. Anschwitzen, dann mit Rotwein ablöschen und diesen etwas einreduzieren lassen. Sauce mit Balsamicocreme abschmecken und zum Schluss kalte Butter für die Bindung einrühren.

Für die Polenta-Würfel:

1 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Polentagrieß unter ständigem Rühren dazu geben, bis eine klebrige Masse entsteht. Butter dazu geben und unterrühren. Die Masse auf ein großes, befeuchtetes Holzbrett stürzen, glattstreichen und erkalten lassen. Würfel daraus schneiden und in Olivenöl anbraten.

Jessica Kayas am 18. April 2023