

Rinder-Filet mit Polenta, Zuckerschoten, Tomaten-Salsa

Für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfiletmedaillons à 300 g 4 EL Butterschmalz Meersalz

schwarzer Pfeffer

Für die Tomatensalsa:

50 g getr. Öl-Tomaten	4 Strauchtomaten, groß	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	2 EL dunkler Balsamicoessig
2 EL Olivenöl	1 TL brauner Rohrzucker	Zimt
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Polenta:

75 g Instant-Polenta	200 ml Geflügelfond	100 ml Vollmilch
25 g Parmesan	1 Muskatnuss	Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Zuckerschoten:

150 g Zuckerschoten, frisch	2 EL Butter	1 Prise Zucker
Salz	Schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und bei hoher Temperatur auf beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 15 Minuten garen. Danach den Backofen auf 180 Grad stellen und weitere zehn Minuten garen.

Für die Polenta die Milch mit dem Geflügelfond aufkochen. Etwas Muskatnuss reiben und die Milch-Geflügelfondmischung mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Polenta einstreuen und einmal aufkochen lassen. Anschließend fünf Minuten weiter köcheln lassen, damit die Polenta aufquellen kann. Den Parmesan reiben und unterrühren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Polenta in Nocken formen und von allen Seiten anbraten.

Für die Tomatensalsa die getrockneten Tomaten fein würfeln. Die Strauchtomaten halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie und Basilikum ebenfalls zerkleinern. Die Tomaten, den Knoblauch, die Petersilie und den Basilikum vermengen und aus dem Olivenöl, dem Balsamicoessig und dem braunen Rohrzucker die Marinade herstellen. Beides zusammengeben und mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Anschließend im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Zuckerschoten waschen, von den Stielenden befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne geben und die Zuckerschoten mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker anbraten.

Das Rinderfilet mit Polenta, Zuckerschoten und Tomatensalsa auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Wagner am 10. Juni 2015