

Pochiertes Rinder-Filet, Steinpilz-Polenta, Steinpilze

Für das pochierte Rinderfilet:

3 Rinderfilets à 180 g	2 Zehen Knoblauch	2 Zitronen
3 Sardellenfilets	8 Kapern, in Salzlake	65 ml Haselnussöl
65 ml Apfelsaft	65 ml Sojasauce	2 EL flüssiger Honig
1 EL schwarze Sesamsaat	1 Bund Zitronenthymian	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Maisstärke	Salz	Pfeffer

Für die Steinpilz-Polenta:

80 g weiße Polenta	1 TL Steinpilzmehl	2 Schalotten
250 ml Gemüsefond	65 ml Schlagsahne	2 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für die gebratenen Steinpilze:

4 große Steinpilze	1 Bund glatte Petersilie	2 EL Butter
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Steinpilz-Polenta Schalotten abziehen und fein würfeln. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und fein hacken. In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, Steinpilzmehl anrösten, Schalotten hinzufügen und ebenfalls anschwitzen. Polenta und Rosmarin hinzufügen. Gemüsefond angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Polenta bei geringer Hitze unter häufigem Rühren circa 20 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren 1 EL Butter und Schlagsahne unter die Polenta rühren.

Für das pochierte Rinderfilet Knoblauch abziehen und fein hacken. Kapern abgießen und hacken. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter von den Stielen zupfen. Zitronen waschen, abtrocknen und Schale abreiben.

Knoblauch, Kapern, Zitronenschale, Haselnussöl, Apfelsaft, Sojasauce, Honig, Sesam und Thymian in einer Pfanne aufkochen. Sud mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Rinderfilets kalt abbrausen, trockentupfen, parieren und in den Sud geben. Temperatur reduzieren, der Sud darf nicht mehr kochen. Rinderfilet wenden, mit Sardellenfilets belegen, Deckel auf die Pfanne geben und Fleisch bei geringer Hitze 5-7 Minuten gar ziehen lassen. Fleisch aus dem Sud nehmen, Sud durch ein Sieb gießen, auffangen, zurück in die Pfanne geben und mit Maisstärke binden.

Für die gebratenen Steinpilze Pilze putzen und klein schneiden. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Pilze goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und vor dem Servieren über die Pilze streuen.

Pochiertes Rinderfilet mit Rinder-Sud, Steinpilz-Polenta und gebratenen Steinpilzen auf Tellern anrichten und servieren.

Brigitte Quehenberger-Spreitz am 13. September 2016