

Überbackene Rinder-Medaillons mit Polenta und Brokkoli

Für zwei Personen

Für die Rindermedaillons:

2 Rinderfiletmedaillons	100 g Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
100 g Pinienkerne	100 g getr. Öl-Tomaten	50 g Butter
80 g Parmesan	20 g Butterschmalz	125 ml Rotwein
2 Töpfe Basilikum	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

70 g Instant Polenta	1 Knoblauchzehe	300 ml Milch
Parmesan	1 Lorbeerblatt	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Brokkoli:

150 g Brokkoli	Olivenöl	Salz
----------------	----------	------

Für die Garnitur:

10 Gänseblümchen

Für die Rindermedaillons:

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Rindermedaillons waschen und trocken tupfen. Von beiden Seiten mit Olivenöl einreiben und pfeffern.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten und in der Moulinette grob zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und in grobe Streifen schneiden. Tomaten abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen. Tomaten fein hacken. Öl der Tomaten in einer Pfanne heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Tomaten zugeben und anschmoren. Pinienkerne und Basilikumstreifen daruntertermischen und mit Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Fleisch von beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten sanft anbraten. Die Medaillons in eine ofenfeste Form setzen. Medaillons in den Ofen schieben und ca. 5-7 Minuten garen.

Die Tomaten-Mischung in eine ofenfeste Form legen, Parmesan darüber reiben und mit Butterflöckchen belegen. Ebenfalls ca. 5-7 Minuten im Ofen garen.

Fertig gebackene Tomatentoppings auf dem gegarten Fleisch anrichten. Den Bratenfond von den Medaillons mit Rotwein einkochen, würzen und mit kalter Butter andicken.

Für die Polenta:

Knoblauch abziehen. Milch mit 300 ml Wasser, der Knoblauchzehe und dem Lorbeerblatt aufkochen. Polenta einrühren und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute kochen lassen. Bei kleinster Hitze zugedeckt unter gelegentlichem Rühren quellen lassen. Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen. Parmesan reiben und 2 EL davon mit Olivenöl kräftig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Parmesan bestreut servieren.

Für den Brokkoli:

Den Brokkoli waschen und im kochenden Wasser kurz blanchieren. Abgießen und in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl kurz scharf anbraten. Mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

Den Tellerrand mit den Gänseblümchen dekorieren.

Überbackene Rindermedaillons mit Polenta und Brokkoli auf Tellern anrichten und servieren.

Angela Schütt-Reiprich am 07. Mai 2018