

Rumpsteak mit Kapern-Zitronen-Haube und Rosmarin-Polenta

Für 4 Personen

2 Zehen Knoblauch	1 EL Salzkapern	1 TL Zitronenthymianblätter
2 Zitronen, unbehandelt	60 ml Birnensaft	2 Schalotten
60 ml Sojasoße	2 EL Honig	1 EL Sesamkörner, weiß
2 EL Butterschmalz	4 Rumpsteaks, a 160 g	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Knolle Knoblauch	3 Schalotten
1 EL Butter	80 g Polenta	250 ml Geflügelfond
50 ml Sahne	Salz	Pfeffer
Chili, aus der Gewürzmühle	Kerbel, für die Garnitur	

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit den Kapern fein hacken. Die Schale der Zitronen abreiben. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rumpsteaks darin von beiden Seiten kurz anbraten. Auf ein Backblech mit Alufolie geben. Eine Schalotte fein würfeln. Den Bratansatz zusammen mit Schalotten, Honig und Sojasoße anschwitzen. Birnensaft, Senfkörner, Knoblauch, Zitronenabrieb und Kapern zugeben. Drei bis vier Minuten köcheln lassen und auf den Steaks verteilen. Im Backofen zehn bis 15 Minuten garen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und die Steaks circa fünf Minuten ruhen lassen. Für die Rosmarinpolenta eine Schalotte schälen und fein würfeln. Den Rosmarin von zwei Zweigen zupfen und fein hacken. Den Geflügelfond aufkochen und die Polenta zugeben. Rosmarin, die Thymianblätter und Salz hinzufügen, alles gut verrühren und aufkochen lassen. Bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel aufquellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Zum Schluss die Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne steif schlagen und zwei Esslöffel davon untermischen. Die Polenta auf Teller geben, die Rumpsteaks in Streifen schneiden und auf der Polenta anrichten. Mit frischem Kerbel garnieren.

Johann Lafer am 20. September 2008