

Gegrilltes Rinder-Filet auf Creme-Polenta

Für 2 Personen

160 g Rinderfilet	75 g Maisgrieß	25 g Butter
60 ml Schlagsahne	1 EL Parmesan	140 ml Hühnerfond
1 Thymianzweig	2 EL Erdnussöl	Olivenöl
Meersalz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer würzen. Den Parmesan reiben und die Blätter vom Thymianzweig abzupfen und fein hacken. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch anschließend in eine ofenfeste Form legen und etwa 25 Minuten in den Backofen geben. Den Garpunkt mit einem Fleischthermometer kontrollieren. Die Butter in einem Topf braun werden lassen und mit dem Hühnerfond und der Schlagsahne ablöschen und kurz aufkochen. Den Maisgrieß langsam hinzugeben. Unter ständigem Rühren immer mehr Grieß einrühren, bis ein cremiger Brei entsteht. Anschließend den Parmesan unterrühren und mit Meersalz, Pfeffer, Olivenöl und dem Thymian abschmecken. Das Fleisch auf Tellern anrichten und mit der Polenta servieren.

Stephan Lich am 28. Oktober 2010