

T-Bone-Steak mit Salbei und Speck-Polenta

Für zwei Personen

Für die Steaks:

2 T-Bone-Steaks 3 Stiele Salbei 1 TL gemahlene Senfsamen
1 TL Meersalzflöcken

Für die Polenta:

120 g Instant-Polenta 40 g Parmesan 12 Scheiben Pancetta
 $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum 30 g Butter 500 ml Hühnerbrühe
250 ml Milch Meersalz, Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Für die Polenta die Brühe sowie die Milch zum Kochen bringen. Die Polenta dann hinzugeben, zwei bis drei Minuten lang unterrühren und anschließend vom Herd nehmen. Das Basilikum in Streifen schneiden und mit dem Parmesan und der Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vier Souffléförmchen mit Pancetta auslegen, die Polenta einfüllen und circa 25 Minuten lang goldbraun backen. Für die Steaks den Salbei kleinhacken. Den Salbei mit den Senfsamen und etwas Salz vermischen und anschließend auf die Steaks streuen. Die Steaks in einer Grillpfanne circa fünf Minuten lang braten. Die Steaks zusammen mit der Polenta in der Souffléform auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Salz garnieren.

Frank Schumann am 27. August 2014